راهکارهای ساده برای رفع سوزش معده

یکی از مشکلات آزاردهنده گوارشی، سوزش معده یا رفلاکس است که با چند درمان خانگی و برخی پرهیزها می‌توان آن را کنترل کرد

پزشکی

اگر سوزش معده دارید، باید بدانید که شما تنها کسی نیستید که این مشکل را تجربه می‌کنید. بسیاری از مردم می‌گویند که گاهی اوقات در معده خود احساس سوزش دارند. این مشکل اغلب از سبک زندگی نادرست یا سوء هاضمه ناشی می‌شود، اما در بعضی موارد ممکن است نشان‌دهنده بیماری‌های دستگاه گوارش باشد؛ هر چند مثل هر مشکل دیگری بهترین راه‌حل مشورت با پزشک است اما چون گاهی تا فرصت این کار فراهم شود به‌خصوص برای وقت گرفتن از پزشک متخصص، زمان زیادی طول می‌کشد بد نیست با بعضی از روش‌های خانگی برای رفع و پیشگیری سوزش معده آشنا شوید.

۱ سرکه سیب

استفاده از سرکه سیب به عنوان درمان سوزش معده در طب سنتی معرفی شده است، چرا که تولید اسید معده را تنظیم می‌کند. دو تا سه قاشق چای‌خوری سرکه سیب را داخل یک لیوان آب بریزید و در صورت تمایل به آن یک قاشق غذاخوری عسل اضافه کنید. هر زمان که دچار رفلاکس اسید (برگشت اسید معده به سمت مری) شدید، یک لیوان از این نوشیدنی را بنوشید.

۲ آب لیموترش

مشخص شده است که آب لیموترش می‌تواند اسید معده را خنثی و به کاهش سوزش ناشی از رفلاکس اسید کمک کند. اگر مستعد ابتلا به سوزش سر دل هستید، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قبل از صرف غذا، از آب لیموترش به عنوان یک اقدام پیشگیرانه استفاده کنید. یک قاشق غذاخوری آب لیموترش تازه را داخل یک لیوان آب گرم بریزید و آن را با معده خالی میل کنید.

۳ ماست

ماست حاوی پروبیوتیک است که به درمان ازوفاژیت ناشی از رفلاکس (التهاب مری) و بهبود سوزش معده کمک می‌کند. هر زمان در معده خود احساس سوزش کردید، یک لیوان ماست ساده (ترجیحا خنک) بخورید.

۴ جوش شیرین

یک قاشق چای‌خوری جوش شیرین را در یک لیوان آب حل کنید و آن را بنوشید. در صورت تمایل می‌توانید به این نوشیدنی کمی عسل یا آب لیموترش اضافه کنید تا طعم آن بهتر شود. از این روش به طور مداوم و بیش از یک هفته استفاده نکنید، چون ممکن است به عوارضی مانند تورم یا حالت تهوع منجر شود.

۵ موز و سیب

از موز و سیب به عنوان بهترین میوه برای سوزش معده یاد می‌شود. موز سرشار از آنتی اسیدهای طبیعی است که به عنوان یک بافر در برابر رفلاکس اسید عمل می‌کنند. از طرفی، موز و سیب سرشار از فیبر هستند، به فرایند هضم سرعت می‌بخشند و میزان اسیدیته را به حداقل می‌رسانند.

۶ زنجبیل

زنجبیل یک درمان موثر برای بسیاری از مشکلات گوارشی است، از حالت تهوع گرفته تا رفلاکس اسید. زنجبیل، معده را آرام و اسید را خنثی می‌کند. به‌علاوه، می‌تواند التهاب را کاهش دهد. سه تکه زنجبیل را در دو لیوان آب به مدت ۳۰ دقیقه بجوشانید. مایع به دست آمده را از صافی رد کنید و در صورت تمایل به آن کمی عسل بیفزایید. در طول روز یک یا دو لیوان از این دمنوش بنوشید.

۷ بادام

از آن جا که بادام به کاهش علایم رفلاکس اسید و سوء هاضمه کمک می‌کند، می‌توان از آن برای درمان سوزش معده استفاده کرد. توصیه می‌شود بعد از غذا پنج تا ۶ عدد بادام بخورید.

غذاهایی که باعث سوزش معده می‌شوند

اگر سوزش معده دارید یا مستعد ابتلا به رفلاکس اسید هستید، بهتر است از خوردن مواد غذایی زیر بپرهیزید یا میزان مصرف آن‌ها را به حداقل برسانید: غذاهای پرچرب مانند سیب‌زمینی سرخ کرده، سس و گوشت پرچرب، میوه‌ها و سبزیجات اسیدی مثل مرکبات و گوجه‌فرنگی، شکلات، سیر، پیاز، غذاهای تند، کافئین، نوشابه‌های گازدار و....

دانستنی ها

ورزش حتی خطر ژنتیکی ابتلا به دیابت را کم می‌کند

تحقیقات جدید محققان دانشگاه سیدنی نشان داده است که فعال بودن می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد، حتی در افرادی که خطر ژنتیکی بالایی برای ابتلا به این بیماری دارند. محققان می‌گویند این موضوع، اهمیت ورزش را در پیشگیری از بیماری‌های مزمن نشان می‌دهد. به نوشته نشریه علمی ساینس دیلی؛ این مطالعه شامل بررسی ۶۰ هزار بزرگ سال از بریتانیا بود که هفت سال تحت نظر قرار گرفتند. در ابتدای مطالعه مشخص شده بود که خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در افراد دارای خطر ژنتیکی بالا در مقایسه با افرادی که خطر ژنتیکی پایینی داشتند، ۲/۴ برابر بیشتر بود. این مطالعه نشان داد که بیش از یک ساعت فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید در روز با کاهش ۷۴ درصدی خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در مقایسه با شرکت کنندگانی که کمتر از ۵ دقیقه فعالیت بدنی داشتند، مرتبط است. این نتیجه حتی زمانی که عوامل دیگر، از جمله خطر ژنتیکی، در نظر گرفته شد، خود را نشان داد. یکی دیگر از یافته‌های قانع کننده این بود که شرکت کنندگان با خطر ژنتیکی بالا، اما در گروه فعال‌تر از لحاظ بدنی، در مقایسه با افراد با خطر ژنتیکی پایین اما در گروه کم‌فعال، در واقع در معرض خطر کمتری برای ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار داشتند. فعالیت بدنی با شدت متوسط، حرکاتی را توصیف می‌کند که باعث تعریق و افزایش ضربان قلب می‌شوند. نمونه‌هایی از فعالیت‌های بدنی شدید شامل دویدن، دوچرخه‌سواری در سربالایی یا با سرعت بالا و باغبانی است.

تازه‌ها

ضعیف شدن استخوان‌ها بعد از جراحی

نتایج مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد استخوان‌های نوجوانان و جوانانی که پس از جراحی چاقی، وزن زیادی از دست می‌دهند ضعیف‌تر از استخوان‌های جوانانی است که همان قدر چاق‌اند، اما جراحی نکرده‌اند. به گزارش سی‌ان‌ان، دکتر میریام بریدلا، نویسنده ارشد گزارش این پژوهش و استاد دانشکده پزشکی هاروارد گفت که اما این بدان معنا نیست که از جراحی چاقی برای جوانان مبتلا به چاقی شدید اجتناب شود.

بریدلا افزود: «در کل، جراحی بکنید. دیابت و بیماری قلبی باعث عوارض جانبی و مرگ‌ومیر بسیار بیشتری نسبت به پوکی استخوان می‌شوند و دیابت نوع ۲ هم برای استخوان‌های شما مضر است.» او گفت: «هدف مطالعه ما این نبود که بگوییم عمل جراحی چاقی نکنید، بلکه فقط می‌خواهیم بگوییم اگر جراحی کردید، فقط مطمئن شوید که رژیم غذایی سالمی داشته باشید، ورزش‌های تحمل‌وزن انجام دهید و ویتامین دی (D) و کلسیم کافی مصرف کنید.»

بیشتر بدانیم

شیر را داخل درِ یخچال نگذارید

محفظه‌های موجود در «درِ یخچال» ظاهرا عادی‌ترین جا برای نگهداری شیر است، زیرا می‌خواهیم شیر برای مصرف در دسترس باشد و آن‌جا هم به دلیل عمودی نگه داشتن شیر، موجب نشت کردن آن نمی‌شود. اما انگار باید برای این مسئله راه‌حلی پیدا کنیم، چون «درِ یخچال» بهترین جا برای نگهداری شیر نیست. دلیل این امر آن است که درِ یخچال در واقع گرم‌ترین جای آن است و نگهداری چیزی مانند شیر که زود فاسد می‌شود، در آن جا به ترش شدن زودتر آن می‌انجامد. در عوض بهترین جا برای نگهداری شیر در واقع در طبقه‌های پایین و وسط یخچال است. این درباره دیگر لبنیات، از قبیل پنیر، ماست و کره هم صدق می‌کند. در عوض، باید مواد غذایی مانند مربا، چاشنی‌ها و آب میوه را که نگهدارنده طبیعی دارند، درون در یخچال نگه داشت. درباره دیگر طبقه‌ها، در طبقات پایینی که خنک‌ترین جای یخچال‌اند، باید گوشت و ماهی خام را نگه داشت. بدین ترتیب، خطر آغشته شدن مواد به همدیگر (پخش شدن باکتری‌ها) هم کاهش می‌یابد، زیرا با این کار، آب مواد غذایی روی چیزهای طبقات پایین‌تر نمی‌ریزد یا با چیز دیگری تماس پیدا نمی‌کند. طبقات بالاتر را باید برای غذاهایی نگه داشت که به پختن نیازی ندارند؛ مانند غذاهای شب‌مانده و سوسیس و کالباس. سرانجام، در کشوها هم باید سبزیجات و سالادها را گذاشت.

آشپزی من

ترفند

از دست آزار و اذیت نعناع روی دوغ راحت شوید

هوا گرم شده و کنار غذا یک نوشیدنی مفید و سالم مثل دوغ حسابی می‌چسبد تا با هزینه کمتر، بدون ضرر و حتی با داشتن خاصیت از خوردن یک نوشیدنی با غذا لذت ببریم و بی‌خیال نوشیدنی‌های گازدار مثل نوشابه شویم. اما در دسر ماجرا این است که خیلی از ما ترجیح می‌دهیم به دوغ‌مان نعناع اضافه کنیم. در این شرایط حتی اگر سنگ به پای نعناع ببندید باز هم روی دوغ شناور می‌شود که هم ظاهر خوبی ندارد هم طعم آن خوب منتقل نمی‌شود؛ چون یک بخش دوغ پر از نعناع است و بخش زیادی نه. برای این که از دست شیطنت نعناع‌ها راحت شوید و آن‌ها را داخل دوغ شناور کنید، کافی است از یک ترفند خیلی ساده استفاده کنید. نعناع را داخل ظرف بریزید. کمی آب جوش به آن اضافه کنید و با قاشق خوب هم بزنید. بعد هم به لیوان یا پارچ دوغ اضافه کنید. با این ترفند، نعناع دیگر روی دوغ نمی‌ماند، اما باید سعی کنید با غلظت دوغ و البته وجود یخ، خنکی و طعم آن را به تعادل برسانید که حضور کمی آب جوش احساس نشود. یکی دو بار که امتحان کنید قلق کار دستتان می‌آید. اگر باز هم پایه فوت کوزه‌گری این شکلی بودید به ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک بزنید تا ترفند دیگری را با هم مرور کنیم.

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

سند کمپانی خودرو لیفان X50 به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۹۸۶ ص۹۹ و شماره موتور LF479Q2B2150700225 و شماره شاسی NAKSG4523FB103928 بنام امیر مهدی عرب زوزنی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۹۸۱۱/ف

برگ سبز پراید GLXI مدل ۸۹ سفید روغنی
شماره انتظامی ۶۹-ایران ۴۴۹ ج ۶۵
شماره شاسی S1412289512876
شماره موتور 3553803 به نام سمانه دوستی بهمن آباد مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۲۰۹۷۲۷/ف

برگ سبز خودرو سواری پژو پارس PARS XU7P مدل ۱۴۰۱ به شماره پلاک ۱۶۸ ق ۸۷ ایران ۱۲ و شماره موتور 125K0053177 و شماره شاسی NAANA15E2NH921201 به نام علی اصغر جوکار دوست آباد مفقود شده و اعتبار ندارد.
۱۴۰۲۰۹۸۴۵/ش

برگ سبز، کارت ماشین و سند ماشین پراید ۱۱۱SE سفید مدل ۱۳۹۳ شماره پلاک ۵۸ و ۲۵۳ ایران ۳۶ شماره موتور ۵۱۸۸۸۳۶ شماره شاسی NAS431100E5794444 بنام رضا شربتی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۹۸۶۴/ص

سند کمپانی خودرو لاماری به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۶۶ ب ۳۶ و شماره موتور 4A95TD3VE405 و شماره شاسی N5RL42DA5PP003804 بنام سمانه عمرانی قوچان عتیق مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۹۷۹۰/ف

سند مالکیت وبرگ سبز موتور سیکلت رهرو به شماره انتظامی ۷۷۳-۷۷۹۸۷ وشماره موتور 0149NBJ157575 و شماره تنه NBJ-150N-9462927 به نام امیر مرشدلو مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۰۹۸۳۰/ش

برگ سبز وسند کمپانی پراید به شماره انتظامی ۱۲-۴۴۲ج۳۱ وشماره موتور 01117363 وشماره شاسی 1412284477607 مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۰۹۸۲۹/ش

کارت خودرو
اینجانب نیلوفر خلیلی یوسفی
به شماره ملی و شماره شناسنامه ۰۹۲۰۴۱۱۰۶۱
فرزند اسماعیل، خودرو ساندرو استپ وی ای تی
مدل ۱۳۹۷ رنگ مشکی متالیک
شماره پلاک ۵۴۹ج۴۸ایران ۱۲
شماره موتور K4MC697-R114573
به نام نیلوفر خلیلی یوسفی
در تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۰
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۲۰۹۷۷۵/ر

پروانه مسئول فنی به شماره : ۱۲۶۶۸۲/۱۴۰۰/۹۲۰
و پروانه فعالیت به شماره : ۹۲۰/۱۴۰۰/۱۳۱۲۵۶
به اسم آقای محمد صاحبی
مفقود گردیده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۰۹۷۰۵/ر

برگ سبز و سند کمپانی سواری جری تیپ ARRIZO 5-M/T مدل ۱۳۹۶ به شماره پلاک ۵۹۷ و ۷۷ ایران ۱۲ و شماره موتور MVME4G15BABH005108 و شماره شاسی NATFCALN0H1000334 به نام مهدی قضایی مفقود شده و اعتبار ندارد.
۱۴۰۲۰۹۸۳۴/ش

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۳۱ مدل ۸۶ نوک مدادی
شماره انتظامی ۱۲-ایران ۴۴۷ م ۷۸
شماره شاسی S1482286211193
شماره موتور 1990245
به نام حسن نظری مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۲۰۹۷۰۷/ف

برگ سبز و سند موتور سیکلت تیزتک کار مدل ۹۲
به شماره پلاک ۷۶۷-۷۵۹۵۱
به شماره موتور ۰۱۲۴NCV۱۲۰۶۵۱
شماره تنه NCV**۱۲۵۸۹۲۳۴۷۸۶ به نام محمدرضا رفیعی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۰۹۷۴۷/م

برگ سبز و سند کمپانی سواری سمند مدل ۸۳
به شماره پلاک ۳۲ ایران ۲۳۸ ن ۱۳ و شماره موتور ۱۲۴۸۳۱۶۴۶۸۹ و شماره شاسی ۸۳۲۴۹۶۰۹ به نام مهدی رضائی به شماره ملی ۰۸۸۹۴۳۵۲۰۰ مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۰۹۸۷۲/ش

برگ سبز خودرو پژو پارس دوگانه سفید مدل۹۵
به شماره انتظامی ۱۳۲ایران۷۲۳و۶۱
شماره شاسی NAAN21VE8GH960455
شماره موتور 124K0931995
بنام علی راهواره مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۰۹۸۳۸/ف

برگ سبز وسند کمپانی خودروی پیکان وانت مدل ۱۳۸۱ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۷۴۷ج۴۱ وشماره موتور 11518102065 وشماره شاسی 81901881 به نام سمیه دلربا مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۰۹۸۳۷/ش

برگ سبز خودرو سواری جک S3 مدل ۱۳۹۶
شماره انتظامی ۱۲-ایران ۴۴۷ م ۷۸
شماره شاسی S1482286211193
شماره موتور 1990245
به نام حسن نظری مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۲۰۹۷۰۷/ف

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۳۱SX مدل ۱۳۹۰
به شماره انتظامی ایران ۳۶-۵۱۸ ق ۵۳
به شماره موتور ۴۳۶۸۴۸۹ به شماره شاسی S3412290360357 بنام فریبا دلیرنژاد
مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۹۸۰۴/م

اینجانب ناصر ناصری مالک خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۸۲ بشماره انتظامی ایران ۳۲-۲۳۹ ص ۵۲ به شماره شاسی ۰۰۸۱۰۲۵۲۴۰ و شماره موتور ۲۲۵۶۸۱۲۷۵۰۲ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی 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 مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۲۰۹۷۸۸/م

اینجانب محمدابراهیم دانایی
مالک خودرو روا ۸۶ دوگانه کارخانه
به شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۲۴۱ د ۳۱
و شماره شاسی ۶۱۳۶۸۰۰۸
شماره موتور ۱۱۶۸۶۰۶۶۹۲۵
به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی، برگ سبز و کارت خودرو) 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 مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد.
۱۴۰۲۰۹۸۶۰/ر

آگهی فقدان سند مالکیت
آقای محمد علی تشکری فریمانی برابر وکالتنامه شماره ۶۸۶۰۳ مورخ ۱۳۹۲/۱۰/۰۸ دفتر اسناد رسمی ۳۰ فریمان به وکالت از طرف آقای باقر ایرانی فریمانی با ارایه دو برگ استشهادیه گواهی شده و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و اعلام نموده سند مالکیت تمامت ۲۵۰ سهم مشاع از ۱۶۲۵۵۸۴۰ سهم ششدانگ پلاک باقیمانده ۱۴۹ اصلی بخش ۷ چناران (که در راستای استاندارد سازی پلاکهای ثبتی به ۷۱ فرعی از ۱۴۹ اصلی تبدیل شده است) به علت جا به جایی مفقود گردیده است و برابر سیستم جامع املاک . مالکیت مذکور ذیل ثبت ۷۵۹۴۶ صفحه ۲۳۰ دفتر ۵۳۰ به نام باقر ایرانی فریمانی ثبت و سند مالکیت به شماره ۵۵۸۶۵۸ سری الف ۸۵ صادر گردیده است، سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد. به استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده ویا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد بایستی ظرف ده روز از پس انتشار آگهی به این اداره مراجعه واعتراض خود را ضمن ارایه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید . در غیر این صورت پس از انقضای مهلت مقرر و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تحویل خواهد شد.
رییس اداره ثبت اسناد چناران
۱۴۰۲۰۹۸۱۷/ش

جناب آقای حجت اله جانی
انتصاب شایسته حضرتعالی را به سمت سرپرست اداره صنعت معدن و تجارت شهرستان قاینات که نماد بارزی از توانایی های ارزشمند و تلاش های خستگی ناپذیرتان می باشد را صمیمانه تبریک عرض نموده نوید توفیقات تان را از درگاه خداوند متعال خواستاریم.
شهرداری و شورای اسلامی شهر نیمبلوک
۱۴۰۲۰۹۷۷۴/ج