

عادت هایی که باعث رفلاکس معده هستند

سوزش شدید در قفسه سینه که ناشی از رفلاکس اسید معده است، حس ناخوشایند و آزار دهنده‌ای دارد که با دقت در سبک زندگی مان تا حد زیادی می‌توانیم از آن پیشگیری کنیم



رفلاکس اسید معده که به عنوان ترش کردن معده هم شناخته می‌شود با علایمی همچون احساس سوزش در قفسه سینه و دشواری در بلع همراه است. دلایل اصلی این مشکل با سبک زندگی ما مرتبط است. عادت‌های غذایی نامناسب یا الگوهای خواب بد و دیگر عادت‌های روزمره می‌توانند مشکل ترش کردن معده را تشدید کنند. در ادامه به نقل از «روزیاتو» با این عادت‌ها آشنا خواهیم شد.

۱ ورزش نامناسب هیچ شکی نیست که داشتن فعالیت بدنی یکی از بهترین کارهایی است که می‌توان برای حفظ سلامت انجام داد. اما نوع این فعالیت فیزیکی می‌تواند باعث بهتر یا بدتر شدن حال شما شود. اگر با مشکل ترش کردن معده دست و پنجه نرم می‌کنید، ورزش‌هایی مانند دوچرخه سواری، ژیمناستیک یا ورزش‌های می‌توانند علایم سوزش معده و نفخ را تشدید کنند. اما این بدان معنی نیست که باید ورزش را کنار بگذارید، کافی است به سراغ ورزش‌های ملایم‌تری مانند پیاده‌روی، شنا یا دوچرخه ثابت بروید.

۲ لباس تنگ اگر چه لباس‌های تنگ می‌توانند ظاهر جذابی به ما دهند، اما استفاده زیاد از آن‌ها برای سلامت مضر است. لباس‌های تنگ علاوه بر این که گردش خون را مختل می‌کنند، می‌توانند مشکل ترش کردن معده را هم تشدید کنند. هر لباسی که به شکم فشار آورد، مانند شلوارهای تنگ و کمربند، علایم سوزش معده را افزایش می‌دهد.

۳ حالت نامناسب خواب اگر چه خوابیدن روی یک بالش کم ارتفاع می‌تواند برای گردن و ستون فقرات مفید باشد، اما اگر با مشکل ترش کردن معده درگیر باشید، به‌طور حتم کمکی به شما نخواهد کرد. به همین دلیل کارشناس توصیه می‌کنند سر در زمان خواب

در ارتفاعی حداکثر ۲۰ سانتی متری قرار گیرد تا جریان حرکت اسید معده به سمت پایین باشد. می‌توانید با استفاده از چند بالش یا با قرار دادن یک پتو در زیر بالش خود، سرتان را بالاتر ببرید. علاوه بر این، اگر مستعد ترش کردن معده باشید برخی حالت‌های خواب می‌تواند مشکل شما را تشدید کند. اگر عادت دارید به پهلوئی راست بخوابید، ممکن است همین موضوع دلیل سوزش معده‌تان باشد. خوابیدن به پهلوئی راست باعث شل شدن ماهیچه‌هایی می‌شود که معده و مری را به یکدیگر متصل می‌کنند و کارشان مقابله با رفلاکس اسید معده است. بنابراین سعی کنید به پهلوئی چپ بخوابید چون تحقیقات نشان داده این حالت سوزش معده را کاهش می‌دهد.

۴ دراز کشیدن بعد از غذا اگر بعد از خوردن غذا دل‌تان می‌خواهد دراز بکشید، در صورتی که به مشکل ترش کردن معده دچار هستید، بهتر است این عادت را ترک کنید. وقتی دراز می‌کشید، همه غذایی که خورده‌اید پشت درپچه مابین مری و معده جمع می‌شود. بهتر است بعد از غذا خوردن،

صاف بنشینید و زودتر از ۲ تا ۳ ساعت دراز نکشید.

۵ تند غذا خوردن تند غذا خوردن می‌تواند باعث ترش کردن معده شود. در افرادی که سریع غذا می‌خورند، احتمال بروز این مشکل بیشتر است؛ بنابراین بهتر است به خود فرصت کافی برای خوب جویدن و بلع غذایان را بدهید.

۶ زیاده‌روی در نوشیدن قهوه اگر چه قهوه فواید زیادی برای سلامت دارد و بسیاری نمی‌توانند روز خود را بدون این نوشیدنی شب‌کنند، اما اگر با مشکل ترش کردن معده درگیر هستید، بهتر است مصرف قهوه را محدود کنید. قهوه می‌تواند علایم سوزش معده را تشدید کند و اگر متوجه شده‌اید که بعد از نوشیدن قهوه حال بدی پیدا می‌کنید، کاهش تدریجی آن می‌تواند اقدام مناسبی باشد. علاوه بر قهوه، نوشیدنی‌های گازدار و همین‌طور نوشیدنی‌های بسیار شیرین هم می‌توانند زمینه‌ساز ترش کردن معده شوند. به جای آن‌ها، با مصرف آب، سوپ و چای، بدن خود را آبرسانی کنید.

دانستی‌ها

چرا هنگام استفاده از دهان شویه، سوزش را تجربه می‌کنیم؟

استفاده از دهان شویه برای تمیز کردن دندان‌ها و حفظ سلامت دهان و لثه‌ها یک مرحله مهم است، اما ممکن است هنگام استفاده از آن احساس سوزش کنید. تحمل ۳۰ ثانیه سوزش حین شست و شوی دهان ممکن است نشانه خوبی نباشد و گاهی نشان می‌دهد که باید از دهان شویه‌ای که کمتر ته‌اجمی باشد، استفاده کنید. دهان شویه‌ها به چند دلیل می‌توانند برای سلامت دهان و دندان مضر باشند. ترکیبات برخی از آن‌ها ممکن است دهان را خشک کنند و تولید بزاق را کاهش دهد و منجر به بوی بد دهان شود. دندان‌پزشکان به افرادی که از خشکی و سوزش دهان (بریدگی، زخم و...) رنج می‌برند، توصیه می‌کنند که از استفاده از دهان شویه خودداری کنند، زیرا می‌تواند باعث تشدید سوزش شود. همچنین استفاده مکرر از دهان شویه‌های ضد عفونی‌کننده می‌تواند تعادل طبیعی باکتری‌های دهان را مختل کند و به‌طور بالقوه منجر به سایر مشکلات مانند برفک دهان یا افزایش احتمال پوسیدگی دندان شود.

برای طول عمر بیشتر پله را جدی بگیرد



عروق کرونر حضور داشتند. محدوده سنی این افراد ۳۵ تا ۸۴ سال بود و ۵۳ درصد شرکت‌کنندگان هم‌زمان بودند. نتیجه تحقیقات نشان داد، در افرادی که از پله بالا می‌رفتند در مقایسه با کسانی که از پله استفاده نمی‌کردند، خطر مرگ بر اثر بیماری‌های قلبی و عروقی حدود ۳۹ درصد کمتر بود. بالارفتن از پله‌ها با کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی از جمله حمله قلبی، نارسایی قلبی و سکته هم می‌تواند مرتبط باشد. فراموش نکنید بالارفتن از پله برای آن‌که روی زانو اثر بد نگذارد نیاز به رعایت اصول مهمی دارد.

طبق تحقیقی که در کنگره علمی انجمن قلب و عروق اروپا ارائه شد، بالارفتن از پله‌ها می‌تواند به افزایش طول عمر کمک کند. دکتر سوفی پادوک، نویسنده این تحقیق از بریتانیا می‌گوید: «اگر بین بالارفتن از پله‌ها و آسانسور حق انتخاب دارید، سراغ پله‌ها بروید، زیرا به قلب‌تان کمک می‌کند. حتی فعالیت‌های بدنی کوتاه مدت، تأثیرات مفیدی بر سلامت دارند، و دوره‌های کوتاه مدت بالارفتن از پله‌ها باید به هدف دست‌یافتنی در روال روزانه تبدیل شود.» بیماری قلبی عروقی تا حدودی از طریق اقداماتی مانند تمرینات بدنی قابل پیشگیری است. با این حال یک نفر از هر چهار بزرگ‌سال در سراسر جهان، میزان فعالیت بدنی توصیه‌شده را انجام نمی‌دهد. بالارفتن از پله‌ها شکل عملی و آسان از فعالیت بدنی است که اغلب نادیده گرفته می‌شود. نویسندگان این پژوهش، بهترین شواهد و مدارک موجود در این حوزه را جمع‌آوری کردند و فراتحلیلی (متاآنالیزی) در این زمینه انجام دادند. البته این پژوهش بدون توجه به تعداد پله‌ها و سرعت بالارفتن صورت گرفت. در تجزیه و تحلیل نهایی، ۹ تحقیق با ۴۸۰ هزار و ۴۷۹ شرکت‌کننده به دست آمد و در آن شرکت‌کنندگان سالم و افرادی با سابقه حمله قلبی یا ابتلا به بیماری‌های

بانوان

دمنوش زعفران؛ مناسب برای قاعدگی



سپس آن را نوش جان کنید.

زعفران گیاهی ضد درد و منبع آهن است. آهن موجود در این گیاه با ارزش به شروع انقباضات رحمی و پرپود شدن کمک می‌کند. همچنین مواد موجود در آن سر و تن‌بین مغز را تنظیم می‌کند و باعث رفع اختلالات قاعدگی می‌شود. به همین دلیل دمنوش زعفران را می‌توان بهترین دمنوش برای پرپود شدن در نظر گرفت. اگر در دوران شیردهی هستید، برای مصرف این دمنوش حتماً از پزشک مشورت بگیرید.

بسمه تعالی

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای

سازمان بسیج سازندگی سپاه امام رضا علیه السلام

در نظر دارد فراخوان مناقصات ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت-ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

۱- احداث سالن تکواندو شهید چمران مشهد

۲- احداث سالن صخره نوردی ۱۵ خرداد

۳- احداث سالن کشتی مه ولات

۴- احداث سالن کشتی تایباد

۵- احداث سالن کشتی فریمان

۶- احداث سالن صخره نوردی نیشابور

۷- احداث سالن ورزشی احمد آباد میان جلگه

۸- احداث زمین چمن مصنوعی مجموعه ورزشی شهید رجایی مشهد

مواعد زمانی:

تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۳/۰۲/۱۲

مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۳/۰۲/۱۹

مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۳/۰۳/۰۲

زمان بازگشایی پاکت ها: ۱۴۰۳/۰۳/۰۲

اطلاعات تماس و آدرس دستگاه:

وکیل آباد ۶۳ بعد از در مانگاه ولیعصر (عج) سازمان بسیج

سازندگی سپاه امام رضا علیه السلام

۰۵۱۳۵۰۹۰۶۶۵

بیشتر بدانیم

بلایی که ورزش با آرایش بر سر پوست می‌آورد



احتمالاً در باره این که شب‌ها نباید با آرایش به تخت‌خواب برویم، زیاد شنیده‌اید، اما در باره رفتن به باشگاه ورزشی با آرایش چطور؟ مطالعه‌ای که به‌تازگی در مجله «زیبایی پوست» منتشر شده، به این سوال پاسخ می‌دهد که برای سلامت پوست واقعا مهم است که با آرایش به باشگاه بروید یا بدون آرایش. دانش‌سورن پارک، نویسنده این مطالعه از دانشگاه ملی آموزش کره

جنوبی، نوشت که برای سلامت پوست بهتر است با صورت تمیز ورزش کنید. این مطالعه با شرکت ۴۳ داوطلب نشان داد که پوست افرادی که کرم‌پودر داشتند، در مقایسه با افراد دارای پوست تمیز، رطوبت بیشتری را در خود نگه می‌دارد. این می‌تواند به این معنی باشد که عرق نمی‌تواند به آن اندازه‌ای که باید از زیر محصولات آرایشی تبخیر شود. بر اساس این مقاله، استفاده از کرم‌پودر حین ورزش هوازی می‌تواند چربی پوست را نیز کاهش دهد و باعث خشکی آن شود. علاوه بر این، آرایش می‌تواند منافذ پوست را مسدود کند. دکتر جاستین هگزتال، مشاور پوست شرکت هم معتقد است که چنین شرایطی می‌تواند به بروز جوش‌هایی که به «آکنه ورزشی» مشهور است، منجر شود. به گفته او، منافذ مسدود شده وقتی با چربی پوست پرمی‌شوند و در معرض هوا نیستند، سفید و ناهموار به نظر می‌آیند. این منافذ در نهایت ممکن است ملتهب شوند و این جاست که پاپول‌ها (جوش‌هایی به شکل برجستگی قرمز)، پاسچول‌ها (جوش‌های سرسفید) و گاهی اوقات کیست‌های عمیق تر ظاهر می‌شوند.

تازه‌ها

اگر کف پای تان صاف است بخوانید



برای سال‌ها این باور عمومی وجود داشته است که افراد دارای کف پای صاف، بیشتر در معرض درد و مشکلات ماهیچه‌ای-استخوانی در زندگی هستند. هر چند این ایده که داشتن کف پای صاف به‌طور اجتناب‌ناپذیری منجر

به درد یا سایر مشکلات ماهیچه‌ای-استخوانی می‌شود، قرن‌ها قدمت دارد، با این حال تنها در نیمه دوم دهه ۱۹۰۰ میلادی بود که این فرضیه رواجی همگانی یافت. در آن زمان متخصصان پا در ایالات متحده مفهوم داشتن پاهای «عادی» را رایج کردند. این مفهوم شامل این فرضیه بود که نداشتن قوس مشخص یا پاشنه صاف، پاهای شما را غیر طبیعی و مستعد آسیب دیدگی می‌کند. زیرا مثلاً به هنگام راه رفتن، صاف شدن قوس فشار بیشتری را روی پاهای می‌آورد. با این حال اکنون محققان در دانشگاه کبک در ترو-روبر پور کانادا ادعا می‌کنند که این فرضیه بی‌اساس است. در مطالعه‌ای که در این دانشگاه انجام شد، محققان مجموعه پژوهش‌های پیشین در باره پای صاف را تجزیه و تحلیل کردند و دریافتند که تقریباً هیچ ارتباطی بین داشتن کف پای صاف و احتمال ابتلا به یک اختلال ماهیچه‌ای-استخوانی مانند درد پاشنه، زانو یا لگن وجود ندارد. گابریل موازان، استاد طب اطفال در دانشگاه کبک و یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: «اگر به مجموعه تحقیقات انجام‌شده نگاه کنیم، صاف بودن کف پا شمارا در معرض خطر بیشتری برای سه یا چهار مشکل قرار می‌دهد، فقط همین. اگر باز هم کف پای صاف‌تری داشته باشید، بیشتر در معرض خطر ابتلا به سه یا چهار مشکل دیگر خواهید بود و برای پاهای با قوس بیشتر چهار مورد آسیب احتمالی دیگر وجود خواهد داشت.» این باور افسانه‌ای که کف پای صاف شما را بیشتر در معرض آسیب قرار می‌دهد، اغلب منجر به مداخلات پزشکی غیر ضروری در افراد نگرانی‌های قابل توجه در بین بیماران در مورد ظاهر پاهایشان شده است. این در حالی است که نویسندگان مقاله جدید می‌گویند کف پای صاف بدون علامت، معمولاً به هیچ درمانی نیاز ندارد. آقای موازان در این خصوص می‌گوید: «داشتن کف پای صاف طبیعی است. این یک نوع آناتومیک است. شما فقط باید با آن راحت باشید.»

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱						
فرماندهی آمار و پشتیبانی منطقه شمال شرق نواح مدیریت خرید و پیمان						
در نظر دارد نیازمندی اقدام مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید.						
ردیف	شرح جنس	مقدار	واحد	نیازمندی	سیرده شرکت در مناقصه	زمان و تحویل و فراتر پیشنهادها
۱	تیره بار مشهد	سیب زمینی پیاز هویج فلفل دلمه‌ای گوجه فرنگی	۵۰۰۰۰ ۳۰۰۰ ۵۰۰ ۳۰۰ ۲۵۰۰	کیلوگرم	شش ماهه	تحویل پیشنهادها: حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰ مورخه ۱۴۰۳/۰۲/۲۰ قرارت پیشنهادها: ساعت ۱۰:۳۰ ورخه ۱۴۰۳/۰۲/۲۰ مشهد- انتهای خیابان امام خمینی (ره) ۸۱- فرماندهی آمار و پشتیبانی منطقه شمال شرق نواح
۲	تیره بار تربت حیدریه	سیب زمینی پیاز هویج فلفل دلمه‌ای گوجه فرنگی	۱۸۰۰۰ ۱۲۰۰۰ ۲۵۰۰ ۱۰۰ ۱۰۰	کیلوگرم	شش ماهه	تحویل پیشنهادها: حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰ مورخه ۱۴۰۳/۰۲/۲۵ قرارت پیشنهادها: ساعت ۱۰:۳۰ مورخه ۱۴۰۳/۰۲/۲۵ تربت حیدریه - بلوار آیت الله مدرس - یادگان تپ ۱۷۷ شهید نصر اصفهانی
۳	شینتسل مرغ	مناقصه دو مرحله ای	۲۰۰۰۰	یک ساله	۵۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	تحویل پیشنهادها: حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰ مورخه ۱۴۰۳/۰۲/۲۰ قرارت پیشنهادها: ساعت ۱۰:۳۰ مورخه ۱۴۰۳/۰۲/۲۰ مشهد- انتهای خیابان امام خمینی (ره) ۸۱- فرماندهی آمار و پشتیبانی منطقه شمال شرق نواح
<p>خیابان امام خمینی (ره) ۸۱- فرماندهی آمار و پشتیبانی منطقه شمال شرق نواح - مدیریت خرید و پیمان</p> <p>«مناقصه شینتسل مرغ به صورت دو مرحله ای برگزار شده و پس از بازدید از کارخانه، شرایط فنی بازگشتی و کیفیت تولیدات، پاکات مناقصات بازگشایی خواهد شد.</p> <p>آدرس محل برگزاری کمیسیون (ردیف ۲): تربت حیدریه - بلوار آیت الله مدرس- میدان حر - یادگان تپ ۱۷۷ شهید نصر اصفهانی.</p> <p>«هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه بوده و دستگاه مناقصه گزرا در رد یک با تمام پیشنهادها مختار است تلفن: ۰۵۱-۳۸۵۹۹۱۱۷-۰۵۱-۳۸۵۹۹۱۱۷</p> <p>تلفن همراه مسئول برگزاری مناقصات: ۰۹۱۵۳۳۳۳۷۰۱۴- شیدایی</p>						