ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
زندگی‌سلام
شنبه
۲۷ مرداد ۱۴۰۳
۱۲ صفر ۱۴۴۶
۱۷ آگوست ۲۰۲۴
شماره ۲۷۸۲

استرس چطور روی هضم غذا اثر می‌گذارد؟

نفخ معده می‌تواند دردسرهای زیادی برای ما داشته باشد؛ استرس زیاد باعث ترشح هورمون کورتیزول می‌شود و هضم غذا را مختل و زمینه نفخ معده را فراهم می‌کند

تغذیه

با توجه به رژیم غذایی نامناسب بیشتر افراد، سطوح بالای استرس، نیاز به داروهای روزانه و قرار گرفتن در معرض آلاینده‌های مختلف، جای تعجب نیست که برخی افراد بیشتر روزها دچار نوعی نفخ می‌شوند. خوشبختانه در بسیاری از موارد، چیزی برای نگرانی وجود ندارد. معمولا می‌توان با ایجاد برخی تغییرات ساده در رژیم غذایی، این مشکل را برطرف کرد؛ البته نه همیشه. همه می‌دانیم مصرف پروبیوتیک‌ها، مواد دارای فیبر، میوه و سبزی، گیاهان طبیعی تسکین دهنده هضم مانند زنجبیل، آلوئه ورا و رازیانه و پرهیز از شیرین کننده‌های مصنوعی و جویدن آدامس چقدر در این زمینه موثر است. با این حال آن‌چه در این باره به آن کم توجه شده، استرس است که در ادامه بیشتر به آن می‌پردازیم.

هضم چه ربطی به استرس دارد؟

آیا تا به حال متوجه شده اید که چگونه وقتی عصبی، خسته و غمگین هستید، هضم غذای شما به کلی آشفته می‌شود؟ استرس و اضطراب به میزان زیادی بر هضم غذا تأثیر می‌گذارد. این موضوع به این دلیل است که روده و مغز شما از طریق عصب واگ، که به «ارتباط روده و مغز» معروف است، بسیار نزدیک ارتباط برقرار می‌کنند. در پوشش دستگاه گوارش، شبکه‌ای از بافت مداری زندگی می‌کند که از طریق پیام‌های هورمونی و شیمیایی به سیستم عصبی مرکزی، به نام سیستم عصبی روده (ENS) ارتباط برقرار می‌کند. مغز شما ENS را تحریک می‌کند تا آنزیم‌ها، بزاق و ترشحات تولید کند تا به هضم غذا کمک کند. مضطرب یا غمگین بودن نیز می‌تواند باعث ایجاد تغییراتی در این مسیر ارتباطی شود. سپس مغز شما در تلاش برای حفظ انرژی و استفاده از آن در جای دیگر، توجه را از هضم صحیح منحرف می‌کند.

امان از هورمون کورتیزول

مقادیر زیاد استرس باعث افزایش سطح کورتیزول می‌شود. این می‌تواند سطح قند خون و نحوه ترشح هورمون‌های دیگر را تغییر دهد و گاهی باعث گرسنگی بیش از حد، یبوست و ذخیره مایعات شود. علاوه بر این، استرس داشتن یک رژیم غذایی شفابخش را خیلی آسان نمی‌کند و در عوض معمولاً باعث می‌شود به سراغ غذاهای راحت بروید که معمولاً باعث نفخ می‌شوند. متابولیسم کند و سیستم گوارشی را با غذاهای بسیار سنگین ترکیب کنید؛ به این ترتیب دستورالعملی برای فاجعه خواهید داشت. اما راهکار آن است که هر کاری که می‌توانید برای تمرین غذا خوردن آگاهانه و کاهش استرس در صورت امکان انجام دهید؛ از جمله ورزش، نرمش‌هایی که منجر به آرامش می‌شوند و صرف زمان بیشتر برای انجام کارهایی که دوست دارید.

راه‌های دیگر را امتحان کنید

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، راه‌های بالقوه دیگر برای خلاص شدن از شر نفخ عبارت‌اند از؛ قدم بزنید، روغن یا کپسول نعناع را امتحان کنید، شکم را ماساژ دهید، از اسانس‌های تسکین دهنده استفاده کنید، در یک حمام گرم غوطه ور شوید تا بدن آرام شود، وعده‌های غذایی را در فواصل منظم بخورید، مصرف نمک را کاهش دهید و وعده‌های کوچک‌تر بخورید. در مجموع نفخ اغلب موقتی است و به دلیل گیر کردن هوا در اطراف شکم شما ایجاد می‌شود و باعث انبساط آن به بیرون می‌شود و در صورتی که مشکلی جدی زمینه‌ساز آن نباشد، رعایت موارد مذکور می‌تواند در رفع آن موثر باشد.

بانوان

بایدها و نبایدهای سفر رفتن خانم‌های باردار

مسافرت در دوران بارداری به‌سادگی زمان قبل از بارداری نیست، حتی برای برخی از خانم‌ها از جمله با سابقه زایمان زودرس یا در هفته ۳۶ بارداری، دیابت بارداری و فشار خون بالا توصیه نمی‌شود. نکاتی چند برای سفر ایمن خانم‌های باردار از قرار زیر است:

۱ **بهترین زمان برای سفر**| معمولا خانم‌ها در سه ماه اول بارداری دچار حالت تهوع، سرگیجه و افت فشار و در سه ماه سوم بارداری هم به دلیل رشد جنین دچار سنگینی وزن می‌شوند و حرکت و نشست و برخاست‌شان سخت است؛ بنابراین بهترین زمان سفر برای خانم‌های باردار، سه ماه دوم بارداری است.

۲ **اگر با خودرو سفر می‌کنید**| اگر با خودروی شخصی عازم سفر هستید، مشورت با پزشک‌تان را فراموش نکنید، حین سفر هم از کمربند ایمنی استفاده کنید. کمربند باید در زیر شکم و روی قسمت فوقانی ران‌ها قرار گیرد و تا آن‌جایی که ممکن است باید چگونگی قرارگیری کمربند راحت باشد، کمربند شانه نیز باید بین دو قسمت چپ و راست بدن قرار بگیرد. مادر باردار باید هر از گاهی در ماشین دراز بکشد برای این منظور باید یک بالشتک کوچک همراه داشته باشید.

۳ **مقصد امن انتخاب کنید**| شما زمانی که با یک خانم باردار همسفر هستید، باید مکانی را انتخاب کنید که امکانات کافی داشته باشد از جمله بیمارستان و مراکز درمانی، آب آشامیدنی سالم، هوای تمیز و.... همیشه باید مراقب باشید محلی را که شیوع و همه گیری بیماری خاصی در آن گزارش شده است، به عنوان مقصد سفر انتخاب نکنید. همچنین از ورود به کشورهایی که نیاز به واکسن دارند، خودداری کنید.

۴ **همراه داشتن مدارک پزشکی**| مدارک پزشکی خود را همراه داشته باشید و اگر نیاز است قبل از سفر پزشک شما را معاینه کند و دستوری بدهد، حتما این کار را انجام دهید تا با خیال راحت به سفر بروید.

۵ **خودتان را خسته نکنید**| در طول سفر فعالیت اضافه نداشته باشید و قطعا از فعالیت‌های خطرناک مانند سوار شدن به وسایل تفریحی خودداری کنید. سعی کنید سبک سفر کنید؛ کیف سنگین را به دنبال خود نکشید. یک یا دو دست لباس راحتی بردارید، کافی است. کفش راحتی انتخاب کنید.

۶ **گاهی راه بروید**| زنان باردار در معرض خطر لخته شدن خون قرار دارند، اگر با هواپیما یا قطار سفر می‌کنید هر از گاهی از جایتان بلند شوید و کمی به اندام‌تان کش و قوس دهید. این کار در خانه یا محیط کار آسان است، اما اگر با ماشین سفر می‌کنید، حتما پس از چند ساعت نشستن از راننده بخواهید که بایستد و برای چند دقیقه پیاده شوید و کمی قدم بزنید.

تازه ها

گوشت قرمز چه نقشی در دیابت نوع ۲ دارد؟

به گزارش «نیویورک پست»، پژوهش جدید دانشگاه هاروارد میان یکی از اجزای کلیدی گوشت قرمز و افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ «ارتباط معناداری» پیدا کرده است. وجود آهن برای ساخت گلبول‌های قرمز و حمایت از سیستم ایمنی بدن ضروری است و ما آن را به دو شکل جذب می‌کنیم: آهن هِم و آهن غیرهِم. در این مطالعه، محققان دانشکده بهداشت عمومی تی‌اچ چان هاروارد، آهن دریافتی حدود ۲۰۷ هزار متخصص بهداشت را طی ۳۶ سال بررسی کردند. طبق نتایج به‌دست‌آمده، افراد با بیشترین میزان مصرف آهن هِم، که معمولا در گوشت به‌ویژه گوشت قرمز، مرغ و غذاهای دریایی وجود دارد و به‌راحتی جذب می‌شود، در مقایسه با کسانی که این نوع آهن را کمتر دریافت کرده بودند، ۲۶ درصد بیشتر با خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مواجه بودند. مدت‌هاست که در مورد مصرف آهن هِم نگرانی‌هایی وجود دارد و شواهد هم نشان می‌دهد که التهاب و حتی آسیب به دی‌ان‌ای را به همراه دارد و برخی تحقیقات می‌گویند، خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ (کولورکتال)، پانکراس، و ریه را افزایش می‌دهد. با این حال محققان تاکید می‌کنند که به برخی از گوشت‌های گیاهی برای افزایش طعم و شبیه شدن به گوشت حیوانی، آهن هِم می‌افزایند. فرانکو هو، نویسنده این مقاله، گفت که این تحقیق بر اهمیت انتخاب مواد غذایی سالم در پیشگیری از دیابت تاکید می‌کند. هو، استاد تغذیه و اپیدمیولوژی دانشگاه هاروارد، افزود کمتر دریافت کردن آهن هِم، به‌ویژه از طریق گوشت قرمز و انتخاب یک رژیم غذایی بیشتر گیاهی می‌تواند راهکار موثری در کاهش خطر دیابت باشد. متخصصان می‌گویند که این مطالعه بر شواهد موجود درباره اثر منفی گوشت قرمز بر سلامت می‌افزاید. در مطالعات متعدد قبلی به افزایش خطر ابتلا به انواع مختلف سرطان و سایر بیماری‌های مزمن، مانند کلسترول بالا و بیماری‌های قلبی، اشاره شده بود.

برگ سبز خودرو پیکان مدل ۱۳۸۱ به شماره انتظامی۷۴-۳۲۴ج۳۹ به شماره موتور ۱۱۱۲۸۱۱۴۵۸۳ به شماره شاسی ۸۱۴۱۲۲۸۵ بنام علیرضا اکبری امیر آباد مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد ۸۱۹۴۴

برگ سبز و کارت خودرو سواری نیسان آلتیما مدل ۱۹۹۰ ش انتظامی ایران ۱۲- ۴۴۹ ن ۲۱ ش شاسی ۵۵۶۱۹۵ ش موتور ۱۰۴۷۵۷ بنام احسان صوفی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۱۹۴۳

برگ سبز خاور کامیون باری چوبی مدل ۱۳۶۵ ش انتظامی ایران ۵۴- ۳۵۴ ع ۴۱ ش شاسی ۱۶۴۰۵۷۸۹ ش موتور ۱۰۱۱۶۵۲۹ بنام مصطفی ابوطالبی نصر آباد مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۱۹۳۷

برگ سبزوسندسواری-کارسوزوکی-گرندویتارا مدل ۱۳۸۸ شماره انتظامی ۱۷ص۶۵۳ایران۳۶ شماره موتور J۲۰A-۶۳۰۸۶۰ شماره شاسی NAAS۱۹KE۷۹K۰۰۲۶۱۶ بنام امیرهوشنگ دهنوی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۱۸۷۵

اینجانب محمدباقر عظیمی رحمتی دوزنده مالک خودرو پژو روآ بنزینی سواری به شماره انتظامی ۸۵۹ص۸۱ ایران ۱۲ شماره بدنه ۶۱۲۰۵۹۸۶ و شماره موتور ۱۱۶۸۶۰۳۳۲۵۴ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز و 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. ۸۱۹۴۲

اینجانب فاطمه بلوکی مالک خودرو پیکان مدل۷۶ به شماره انتظامی۷۴-۲۷۷ط۵۷ به شماره موتور ۱۱۱۲۷۶۷۰۸۸۶ و شماره شاسی ۷۶۴۷۵۰۳۷ به علت فقدان اسناد فروش وبرگ کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور داردظرف مدت ۱۰روز 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. ۸۱۹۳۶

اینجانب سلمان بکائیان مالک خودرو پیکان مدل ۸۳ به شماره انتظامی۳۶-۸۹۵ل۷۹ به شماره موتور ۱۱۲۸۳۱۳۰۹۲۰ و شماره شاسی ۸۳۴۸۷۰۶۹ به علت فقدان اسناد فروش و برگ کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور داردظرف مدت ۱۰روز 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. ۸۱۹۳۹

اصل برگ سبز و سند کمپانی کوئیک مدل۱۴۰۱به شماره انتظامی ۱۲ایران۴۲۵ق۶۵ به شماره موتورM۱۵۹۵۹۸۴۳۴وشماره شاسی NAPX۲۱۲AAN۱۱۱۰۲۳۸بنام سعید قاسمی روشناوند مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۱۹۳۵

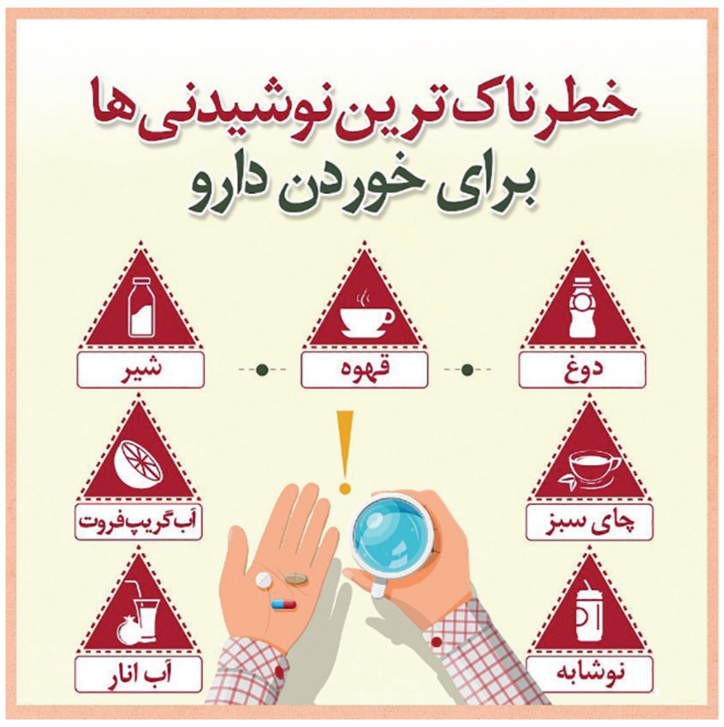
سفارش تلفنی آگهی در روزنامه خراسان ۳ ۱۰ ۱۰
پرداخت آنلاین

تازه ها

علایم آبله میمونی؛ بیماری که اروپا را نگران کرده است

دولت سوئد روز پنج شنبه ۱۵ اوت اولین مورد ابتلا به سویه کشنده ام‌پاکس یا آبله میمون را در خارج از آفریقا تایید کرد. آبله میمون عفونتی ویروسی است که از طریق تماس نزدیک شیوع می‌یابد. اوایل روز پنج شنبه، سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد که پس از شیوع آبله میمون در جمهوری دموکراتیک کنگو، این بیماری برای دومین بار در دو سال گذشته به سایر کشورها سرایت کرده است و بر همین اساس یک وضعیت اضطراری بهداشت عمومی جهانی اعلام کرد. جاکوب فورسمد، وزیر بهداشت و امور اجتماعی سوئد، در یک نشست مطبوعاتی شیوع نوع خطرناک بیماری ام‌پاکس را به نام (CladeI) تایید کرد. آبله میمون‌ها، که اکنون به نام ام‌پاکس شناخته می‌شود، در سال ۱۹۵۸ در دانمارک در میان میمون‌های آزمایشگاهی کشف شد. اولین مورد انسانی آن در سال ۱۹۷۰ در جمهوری دموکراتیک کنگو ثبت شده بود. این بیماری یک ویروس «زئونوز» است که می‌تواند از حیوانات به انسان منتقل شود و با علایمی چون تب، سردرد و ضایعات پوستی همراه است. خطر این بیماری برای انسان‌ها متوسط است، اما در موارد نادر می‌تواند جدی باشد. درمان خاصی ندارد، اما واکسن‌های آبله ممکن است محافظتی ایجاد کنند. رعایت بهداشت و اجتناب از تماس با حیوانات وحشی آلوده، بهترین راه پیشگیری است. مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت درباره واکسن آبله میمونی بیان کرد: در حال حاضر، دو واکسن برای آبله میمونی استفاده می‌شود. سازمان بهداشت جهانی و برخی کشورها مانند نیجریه و جمهوری دموکراتیک کنگو این واکسن‌ها را تایید کرده‌اند.

داده تصویری



تازه ها

کلید درمان کشنده‌ترین نوع سرطان تخمدان

مطالعه‌ای در ۲۴ بیمارستان بریتانیا نشان می‌دهد که انجام آزمایش‌های اولیه و برخورداری از مراقبت‌های تخصصی می‌توانند شانس زنده ماندن مبتلایان به سرطان تخمدان را بهبود بخشد. این تحقیقات نشان می‌دهد که یک چهارم زنان مبتلا به کشنده‌ترین شکل سرطان تخمدان، در صورت آزمایش و پیگیری سریع برای مراقبت‌های تخصصی، می‌توانند زودتر شناسایی شوند. این تجزیه و تحلیل بر اساس داده‌های حاصل از مطالعه نمرات تست سرطان تخمدان (ROCkeTS) به دست آمده که شامل اطلاعات ۲۴ بیمارستان در سراسر بریتانیا بود. از ۱۷۴۱ بیماری که آزمایش سریع سرطان تخمدان برای آن‌ها انجام شد، ۱۱۹ نفر مبتلا به «سرطان تخمدان سروزی با درجه بالا-HGS» تشخیص داده شدند که یکی از تهاجمی‌ترین و کشنده‌ترین اشکال این بیماری است. در این مطالعه، بیش از یک چهارم (۲۵.۲ درصد) از بیمارانی که در این مطالعه شرکت کردند، مبتلا به سرطان تخمدان مرحله یک یا دو تشخیص داده شدند که ۹۳ درصد از آن‌ها بیش از پنج سال زنده ماندند. اما نرخ بقای بیمارانی که سرطان پیشرفته تخمدان در آن‌ها تشخیص داده شد تنها ۱۳ درصد بود. این مطالعه همچنین نشان داد که بیمارانی که سرطان آن‌ها قبل از تشخیص گسترش یافته بود، نیاز به جراحی «نسبتاً ساده» برای برداشتن آن داشتند. «سرطان تخمدان سروزی» نام شایع‌ترین نوع سرطان تخمدان است و درجه بالا به این معنی است که سلول‌های سرطانی می‌توانند سریع‌تر رشد کنند.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن شبکه تعاونی های روستائی استان خراسان به شماره ثبت ۴۵۰۰ در حال تصفیه

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت تعاونی مسکن شبکه تعاونیهای روستائی استان خراسان در حال تصفیه در روز پنجشنبه مورخ۱۴۰۳/۰۶/۸ ساعت ۹ صبح در محل نمازخانه اداره تعاون روستایی شهرستان مشهد واقع در بلوار شهید صادقی تشکیل می گردد از کلیه اعضاء دعوت می شود با همراه داشتن برگ سهام یا دفترچه عضویت جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات دستور جلسه در این جلسه حضور بهم رسانند.

دستور جلسه: ۱-استماع گزارش هیئت تصفیه و ناظر هیئت تصفیه
۲-رسیدگی و اتخاذ تصمیم درباره ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲
۳-تصویب بودجه پیشنهادی برای سال های ۱۴۰۲ و ۱۴۰۳
۴-بررسی و اتخاذ تصمیم در مورد پرونده مطروحه شرکت در قوه قضائیه
۵-تصمیم گیری در مورد تمدید دوران تصفیه شرکت بمدت دو سال
۶-تمدید خدمت اعضاء هیئت تصفیه و ناظر هیئت تصفیه در صورت عدم تمدید انتخاب هیئت تصفیه و ناظر تصفیه

تذکر: ۱- در صورتیکه حضور عضوی در جلسه مذکور میسر نباشد می تواند حق رای خود را بموجب وکالتنامه به عضو دیگر یا نماینده تام الاختیار خود واگذار نماید. در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود تا سه رای با وکالت و غیر عضو فقط یک رای می تواند داشته باشد. عضو متقاضی اعطای نمایندگی می بایست به همراه نماینده خود در تاریخ ۱۴۰۳/۶/۴ لغایت ۱۴۰۳/۶/۵ از ساعت ۹ صبح الی ۱۱ صبح با همراه داشتن کارت شناسائی معتبر جهت اخذ ورقه به محل نمازخانه اداره تعاون روستائی شهرستان مشهد واقع در بلوار شهید صادقی مراجعه نمایند.

۸۱۹۳۱

هیئت تصفیه شرکت تعاونی مسکن شبکه تعاونیهای روستائی خراسان در حال تصفیه