زندگی سلام
چهارشنبه
۱۲ اردیبهشت ۱۴۰۳
۲۲ شوال ۱۴۴۵
اول می ۲۰۲۴
شماره ۲۷۰۰

درمان‌های خانگی برای مسمومیت غذایی

مسمومیت غذایی ممکن است به دلایل مختلف برای ما پیش بیاید که تا مراجعه به مراکز درمانی می توان با درمان های خانگی آن را کنترل کرد

پزشکی

مواجهه با مسمومیت غذایی که ممکن است ناشی از خوردن یک غذای ناسالم در بیرون از خانه باشد، می تواند تجربه‌ای را برای شما رقم بزند که با علایمی مانند تهوع، استفراغ، اسهال و درد شکم همراه است. در حالی که تماس با اورژانس یا فوریت‌های پزشکی در موارد مسمومیت شدید بسیار مهم است، چندین درمان خانگی می تواند ناراحتی را کاهش دهد و به بهبود مسمومیت تا رسیدن به مراکز درمانی در صورت نیاز کمک کند.

۱ هیدراته بمانید

کم آبی یکی از عوارض شایع مسمومیت غذایی است که به دلیل از دست دادن مایعات ناشی از استفراغ و اسهال اتفاق می افتد. جایگزین کردن مایعات از دست رفته برای جلوگیری از کم آبی و کمک به بهبود ضروری است. برای هیدراته ماندن آب فراوان، دمنوش‌های گیاهی، نوشیدنی‌های حاوی الکترولیت مانند آب نارگیل و آبگوشت‌های بدون رب بنوشید. از نوشیدنی‌های کافئین دار خودداری کنید زیرا می‌توانند کم آبی بدن را تشدید کنند.

۲ زنجبیل

به گزارش «همشهری آنلاین» این گیاه از دیرباز به عنوان یک درمان طبیعی برای مشکلات گوارشی از جمله تهوع و استفراغ استفاده می‌شده است. خواص ضد التهابی و ضد میکروبی آن می‌تواند به تسکین سیستم گوارشی و کاهش علایم مسمومیت غذایی کمک کند. چای زنجبیل را با قرار دادن تکه‌های زنجبیل تازه در آب داغ ظرف چند دقیقه آماده کنید. برای تسکین حالت تهوع ناشی از مسمومیت و بهبود هضم، در طول روز چای زنجبیل بنوشید.

۳ زغال فعال

زغال فعال یک عامل سم زدای قوی است که می‌تواند به جذب سموم و باکتری‌های مسئول مسمومیت غذایی کمک کند (زغال فعال که با عنوان کربن فعال نیز شناخته شده، دارویی است که برای درمان مسمومیت‌های ایجادشده از طریق دهان و دستگاه گوارش، استفاده می‌شود). مکمل‌های زغال فعال را طبق دستورالعمل روی بسته بندی مصرف کنید یا پودر زغال فعال را با آب مخلوط کرده و بنوشید تا علایم مسمومیت غذایی را کاهش دهید.

۴ سرکه سیب

این نوع سرکه به دلیل خواص ضد میکروبی و توانایی آن در ارتقای سلامت دستگاه گوارش مشهور است. می‌تواند به کشتن باکتری‌های مضر در دستگاه گوارش و بازگرداندن تعادل فلور روده کمک کند. یک تا دو قاشق غذاخوری سرکه سیب خام و فیلتر نشده را در یک لیوان آب گرم مخلوط کنید و قبل از غذا بنوشید تا به هضم غذا کمک کنید و علایم مسمومیت غذایی را کاهش دهید.

۵ پروبیوتیک‌ها

پروبیوتیک‌ها باکتری‌های مفیدی هستند که سلامت روده را تقویت و از سیستم ایمنی بدن حمایت می‌کنند. مصرف غذاهای غنی از پروبیوتیک مانند ماست، کفیر، کیمچی، کلم ترش و کومبوچا می‌تواند باعث بازگرداندن تعادل فلور روده شود که در اثر مسمومیت غذایی به هم می‌خورد. این غذاها حاوی کشت‌های زنده باکتری‌های مفید هستند که به بازسازی میکروبیوم روده و بهبود عفونت‌های دستگاه گوارش کمک می‌کنند.

بیشتر بدانیم

چه عواملی موجب سندروم ناخن زرد می‌شوند؟

سندروم ناخن زرد یک بیماری نادر است که ناخن‌های دست و پا را درگیر می‌کند و معمولا افراد بالای ۵۰ سال به این عارضه دچار می‌شوند. این بیماری در پی تجمع مایع لنفی زیر ناخن که باعث می‌شود زرد رنگ به نظر برسد، ایجاد می‌شود و می‌تواند نشانه اختلال در سیستم لنفاوی باشد. مبتلایان به این عارضه ممکن است به مرور زمان به بیماری‌های ریوی یا سیستم لنفاوی (مبارزه با عفونت) دچار شوند.

چه عواملی موجب سندروم ناخن زرد می‌شوند؟

بسیاری از کسانی که به این سندروم مبتلا می‌شوند، متعجب‌اند که چرا ناخن‌هایشان به رنگ زرد درآمده است. متاسفانه علت معمولا ناشناخته است، با این حال برخی از دلایل هم مطرح شده‌اند:

ژنتیک: اگر در خانواده شما کسی ناخن زرد دارد، احتمال ابتلا به آن در شما هم بیشتر است.

انواع خاصی از سرطان: این عارضه در مواردی نادر با سرطان مغز استخوان، سرطان ریه، سرطان پستان، سرطان کیسه صفرا، سرطان حنجره و لنفوم و برخی سرطان‌های دیگر همراه بوده است.

سندروم‌های نقص ایمنی: سندروم ناخن زرد در مواردی به دلیل کمبود ایمونوگلوبین جی (IgG)، نوعی کمبود آنتی بادی که در آن بدن ایمونوگلوبین کافی تولید نمی‌کند و همچنین نقص ایمنی متغیر شایع (وضعیتی که با عفونت‌های مکرر مشخص می‌شود) ایجاد می‌شود.

سندروم نفروتیک: سندروم ناخن زرد خیلی به ندرت ممکن است همراه با سندروم نفروتیک (زمانی که کلیه‌ها به درستی کار نمی‌کنند) نیز ظاهر شود.

بیماری‌های غده تیروئید: سندروم ناخن زرد گاهی با بیماری هاشیموتو (تیروئید بزرگ شده و آسیب دیده)، کم کاری شدید تیروئید و تیروئید پرکار همراه است.

اختلالات لنفاوی، آرتریت روماتوئید و کمبود ویتامین ای هم می‌توانند زرد شدن ناخن‌ها را به دنبال داشته باشند.

نشانه‌های سندروم ناخن زرد کدام‌اند؟

اگرچه زرد شدن ناخن‌ها از نشانه‌های اولیه این سندروم است، علایم دیگری هم هستند که باید مراقب آن‌ها باشیم. برخی از این علایم عبارت‌اند از: ناخن‌های زرد، ضخیم و منحنی، ناخن‌هایی که رشدشان متوقف شده است، ناخن‌هایی که از بستر زیرینشان جدا شده‌اند، عفونت در بافت نرم اطراف ناخن و از دست دادن کوتیکول (پوسته ناخن).

خواص خوراکی ها

مواد غذایی که حافظ سلامت مردان هستند

مردان در مقایسه با زنان در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به بیماری‌های قلبی و ریوی، سرطان پروستات و سکته مغزی قرار دارند؛ که این موارد از علل اصلی مرگ و میر در میان مردان به شمار می‌آید. مصرف چهار ماده غذایی زیر برای مردان بسیار مفید است؛ این خوراکی ها حاوی مواد مغذی خاصی هستند که به پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های رایج برای آقایان مانند برخی سرطان‌های مردانه، کمک می‌کنند.

۱ کلم بروکلی| این گیاه سبزرنگ سرشار از مواد مغذی ضروری مانند ویتامین‌های A، K، C و فیبر است و محتوای بالای سولفورافان در کلم بروکلی، پتانسیل مبارزه با سرطان را دارد و مصرف آن در مردان بسیار حائز اهمیت است.

۲ گوجه فرنگی| لیکوپن، یکی از آنتی اکسیدان‌های موجود در گوجه فرنگی، با محافظت در برابر سرطان پروستات و بیماری‌های قلبی عروقی، به سلامت مردان کمک می‌کند.

۳ ماست| بر اساس مطالعه‌ای که در مجله تغذیه بریتانیا منتشر شد، مردانی که به طور مداوم محصولات لبنی تخمیر شده (مثلاً ماست و پنیر) مصرف می‌کردند، در معرض خطر کمتری برای بیماری عروق کرونر قرار دارند.

۴ آجیل| مصرف آجیل به سلامت قلب و کاهش عوارض ناشی از افزایش سن در مردان کمک می‌کند. آجیل‌ها مملو از پروتئین، فیبر و چربی‌های ضروری هستند که همین ویژگی آن‌ها را به یک میان‌وعده بسیار مغذی تبدیل می‌کند.

دانستنی ها

سبزیجاتی که هرگز نباید آن‌ها را پوست بگیرید

پوست سبزیجات اغلب سرشار از آنتی اکسیدان، فیبر و سایر مواد مغذی ضروری است و ما بدون فکر کردن به آن، آن‌ها را پوست می‌گیریم. با این حال، دور انداختن پوست برخی از سبزیجات می‌تواند شما را از محتوای غذایی کلی سبزیجات محروم کند. در این جا ۴ سبزی که به طور ایده‌آل نباید قبل از خوردن پوست آن‌ها را جدا کنید، آورده شده است:

۱. سیب‌زمینی| پوست سیب‌زمینی مملو از آهن است که به حمایت از عملکرد گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند. از این رو، باقی ماندن پوست روی سیب‌زمینی نه تنها بافت لذت‌بخشی به آن می‌دهد، بلکه محتوای غذایی آن را نیز افزایش می‌دهد. اطمینان حاصل کنید که آن‌ها را به درستی می‌شویید تا همه آلودگی‌ها قبل از پخت و پز پاک شوند.

۲. هویج| پوست هویج برای خوردن کاملا بی‌خطر و در واقع مفید است. پوست یا لایه نازک سطح هویج، حاوی مواد مغذی متعددی از جمله آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین C، $B3$، فیبر غذایی و فیتونوترینت‌هاست. این مواد مغذی به دلیل تقویت سیستم ایمنی و نقش آن‌ها در حفظ سلامت پوست و بینایی شناخته شده‌اند. همچنین محتوای بتاکاروتن که به هویج رنگ نارنجی پرجنب‌وجوش می‌دهد، به بهبود هضم و سلامت کلی کمک می‌کند.

۳. خیار| خیار را هم باید با پوست آن بخورید. پوست خیار سرشار از فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله ویتامین K است که برای جلوگیری از لخته شدن خون و سلامت استخوان‌ها ضروری است. پوست خیار همچنین منبع سیلیس است، ترکیبی که از سلامت پوست، مو و ناخن حمایت می‌کند. پوست خیار را در سالادیا میان وعده‌های خود بگنجانید تا منبع تغذیه‌ای بیشتری داشته باشید و هیدراته بمانید.

۴. کدو سبز| هم گوشت و هم پوست کدو سبز فواید زیادی برای سلامتی دارند، مانند هضم بهتر، بهبود خلق و خو و استخوان سازی. پوست کدو منبع فوق العاده‌ای از فیبر رژیمی، ویتامین C و پتاسیم است. چه در حال تفت دادن کدو باشید یا کباب کردن یا افزودن آن به غذاهای دیگر، باقی گذاشتن پوست کدو سبز یک راه عالی برای افزایش ارزش غذایی آن است.

فراموش نکنید مطمئن شوید که قبل از خوردن یا استفاده از این سبزیجات برای پخت و پز، آن‌ها را کاملا بشویید تا آلودگی‌ها و آفت کش‌های آن را از بین ببرید!

بیشتر بدانیم

چه چیزهایی را صبح با شکم خالی نخوریم؟

کمتر کسی می‌داند که برخی مواد غذایی برای صبحانه مناسب نیستند، چون نباید با معده خالی خورده شوند. در ادامه از مواد غذایی خواهیم گفت که باید از خوردن آن‌ها با معده خالی پرهیز کنید.

۱. شیرینی‌های درست شده با خمیر پای| مواد غذایی خمیرمایه‌دار باعث تحریک جداره معده می‌شوند و ممکن است باعث نفخ شوند.

۲. شیرینی و شکلات| خوردن مواد غذایی قندی باعث بالا رفتن سطح انسولین در بدن می‌شود، امری که فشار زیادی به پانکراس که هنگام صبح تازه بیدار و فعال شده، وارد می‌کند. این امر می‌تواند منجر به ابتلا به بیماری دیابت شود.

۳. محصولات لبنی تخمیری| اگر با شکم خالی ماست بخورید، اسید معده باکتری‌های مفید لاکتیک اسید درون ماست را از میان می‌برد. بنابراین خوردن ماست با معده خالی فایده‌ای برای بدن ندارد.

۴. گوجه فرنگی| گوجه فرنگی حاوی مقادیر زیادی تانیک اسید است که اسیدیته معده را افزایش می‌دهد. این امر می‌تواند منجر به زخم معده شود.

۵. خیار و سبزیجات سبز رنگ| سبزیجات خام مملو از اسیدهای آمینه هستند. با این حال، اگر با معده خالی خورده شوند می‌توانند باعث سوزش معده، نفخ و شکم درد شوند.

۶. موز| اگر با معده خالی موز بخورید این کار باعث افزایش شدید میزان منیزیم موجود در خون می‌شود. این امر می‌تواند به قلب صدمه بزند.

۷. ادویه جات| غذاهای تند می‌توانند باعث تحریک غشای مخاطی معده و وارد شدن صدمه به آن شوند و میزان تولید اسید معده را افزایش دهند، مسئله‌ای که عامل بسیاری از اختلالات دستگاه گوارش است.

۸. نوشیدنی‌های گازدار| مصرف نوشیدنی‌های گازدار در زمان صبح می‌تواند باعث وارد شدن آسیب به غشای مخاطی معده شود و خون‌رسانی به معده را کاهش دهد. در نتیجه، مواد غذایی با سرعت کمتری هضم خواهد شد.

۹. مرکبات| مرکبات سرشار از اسید میوه هستند. این میوه‌ها اگر با معده خالی خورده شوند می‌توانند باعث سوزش معده شوند و همین طور خطر التهاب معده و حتی زخم معده را افزایش دهند.

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

شماره پیامک زندگی سلام ۲۰۰۰۹۹

آگهی مزایده فروش زمین

شرکت کارخانه های تولیدی و صنعتی ثابت خراسان در نظر دارد نسبت به فروش ۱۲۰ قطعه زمین با کاربری مسکونی واقع در شهر فریمان، کیلومتر ۲ جاده سد تعاونی فاز ۲ از طریق مزایده عمومی به صورت کلی، بلوکی و تکی اقدام نماید. متقاضیان محترم می‌توانند از روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۲/۱۲ همه روزه از ساعت ۸ صبح الی ۱۴ به جز ایام تعطیل رسمی با مراجعه به کارخانه قند فریمان ضمن بازدید موارد مزایده، اسناد مزایده را دریافت و پس از بررسی، پیشنهادات کتبی خود را در پاکات دربسته تا پایان وقت اداری روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۲/۲۰ به آدرس فریمان، کیلومتر ۷ جاده سد، کارخانه قند فریمان، کد پستی ۹۳۹۱۹-۶۸۵۵۳ واحد بازرگانی ارسال نمایند و یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۵۱۳۴۶۵۳۳۵۲ و یا شماره همراه ۰۹۰۵۱۳۲۹۹۸۳ تماس حاصل نمایند. ۶۵۷۹۴

شرکت کارخانه های تولیدی و صنعتی ثابت خراسان

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق‌العاده شرکت تعاونی مسکن کارکنان شرکت توزیع نیرو برق خراسان نوبت اول تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۲/۱۲

از کلیه اعضای شرکت تعاونی دعوت می شود در جلسه مجمع عمومی فوق العاده که در ساعت ۱۴ روز دوشنبه ۱۴۰۳/۰۲/۲۴ در محل شرکت توزیع نیرو برق خراسان رضوی که جهت رسیدگی و تصمیم گیری در خصوص موارد زیر تشکیل می گردد حضور بهم رسانند. در صورتیکه حضور عضوی در جلسه میسر نباشد می تواند حق حضور و اعمال رأی خود را به عضو دیگر یا نماینده تام الاختیار واگذار نماید.

عضو متقاضی اعطای نمایندگی می بایست همراه نماینده خود حداکثر ظرف مدت یک هفته از تاریخ انتشار آگهی از ساعت ۸ الی ۱۳ به دفتر شرکت واقع در دانش آموز ۱۶ پلاک ۲۷/۲ با همراه داشتن کارت شناسایی معتبر جهت صدور برگ ورود به جلسه مجمع مراجعه نمایند. لازم به ذکر است تعداد آرا وکالتی هر عضو ۳ رأی و هر غیر عضو یک رأی خواهد بود.

هیأت مدیره شرکت

دستور جلسه :
۱- تصمیم گیری در خصوص انحلال شرکت
۲- تعیین مکان تسویه
۶۵۷۶۳

اصل برگ سبز و کارت خودروی کوییک مدل ۱۴۰۰ بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۸۹۸ ط ۴۱ و شماره شاسی NAPX۲۱۲AAM۱۰۹۰۷۰۲ بشماره موتور M۱۵۹۴۹۲۴۶۹ به مالکیت فرشته کردستانی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۵۶۵۱

سند کمپانی، سند مالکیت و برگ سبز خودرو نیسان وانت مدل ۷۱ رنگ طوسی ش انتظامی ۸۲ - ۳۸۵ ج ۸۷ ش شاسی ۰۷۰۱۳۹ ش موتور ۴۱۸۴۳۲ بنام نادعلی نعمت زاده سوته مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۵۷۱۸

اینجانب ناصر ترابخانی مالک خودرو سواری پژو آر دی آی ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۴ شماره موتور ۱۱۷۸۴۰۲۸۷۹۵ شماره شاسی ۱۳۴۳۰۸۳۷ شماره پلاک ۳۲۶ ط ۸۶ ایران ۱۱ 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 دربیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۶۵۷۴۳

آگهی مفقودی نوبت دوم
گواهی میشود فاکتور بلوک سیلندر به شماره ۹۸۰۰۴۳۰۳۲ و به شماره موتور ۱۲۴۸۵۱۲۱۵۲۵ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است. ۶۴۴۸۵

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت فاز کنتوری LUCKY تیپ ۱۸۰CC مدل ۱۴۰۲ رنگ خاکستری ش انتظامی ۸۵۴۳۳-۸۵۷ ش موتور ۰۱۸۰NCT۴۰۱۹۳۲ ش تنه NCT۵۳KY۷۷۹PMA۰۵۵۱۵ بنام علی ملک دادی رخنه مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۵۶۱۴

اینجانب راضیه امینی تاج الدین مالک خودروی پژو آریان ۲۰۶ به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۱۳۷ ط ۴۱ به شماره شاسی ۸۸۴۳۱EG۹/۲۲۵۸۵۰ و شماره موتور ۱۳۱۸۸۰۰۰۲۶۲ 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 مذکور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۶۵۷۶۴

اینجانب سروش جمالیه بسطامی مالک خودرو ۲۰۷i-MT به ش انتظامی ۱۲ ایران ۸۸۵ ب ۱۹ ش شاسی NAAB۰۳FEXH۵۵۲۸۳۹ و ش موتور ۱۶۶B۰۰۹۰۱۲۱ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) 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. ۶۵۶۱۳

اینجانب حسین کلاته عربی مالک خودرو پیکان مدل ۸۰ به شماره پلاک ایران ۳۲ - ۱۹۲ ج ۴۷ به شماره شاسی ۸۰۴۵۷۲۶۴ شماره موتور ۱۱۱۲۸۰۵۵۲۵۶ 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 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. ۶۵۸۱۴