کارشناسان معتقدند که مصرف بی رویه نمک مهم ترین عامل میگرن (سردرد عصبی) است. نمک همچنین باعث احتباس آب در بدن، از دست دادن پتاسیم و تورم در پاها می شود. به گزارش تسنیم، حسین عبدالعزیزی کارشناس بهداشت مواد غذایی با اشاره به این که شهروندان خطرات استفاده بی رویه از نمک طعام را جدی بگیرند، اظهار کرد: اگر شهروندان بخواهند میزان نمک خود را کاهش دهند باید از نوشیدن ماء الشعیر، استفاده از منوسدیم گلوتامات، جوش شیرین و از خوردن گوشت هایی مانند ژامبون، سوسیس، غذاهای کنسرو شده یا یخ زده بپرهیزند.

نکاتی برای تغذیه صحیح

برای این که دستگاه های مختلف بدن کار خودشان را به خوبی انجام دهند، مهم ترین بخش که باید کارش را به خوبی انجام دهد دستگاه گوارش است. محققان توصیه های زیادی برای مصرف مواد غذایی می کنند که به نقل از سایت پزشکان ایران به نکاتی از این توصیه ها اشاره می کنیم.

میوه به همراه غذا یا بعد از آن

میوه به سرعت جذب می شود، اما وقتی آن را با غلات، گوشت یا محصولات خشک شده ترکیب می کنید، می تواند به مدت طولانی در مجرای گوارش بماند و شروع به تخمیر کند. ما نمی خواهیم این اتفاق بیفتد تا بتوانیم از دیواره های روده مان محافظت کنیم. بنابراین میوه را فقط قبل از غذا بخورید.

لیمو ترش سبز و داروی دکسترومتورفان

یک داروی مشهور سرفه دکسترومتورفان است. ترکیب این دارو با لیمو ترش آثار جانبی ناخواسته، از جمله توهم و بی خوابی را افزایش می دهد. لیمو ترش سبز می تواند آنزیم هایی که کلسترول را می شکنند مسدود کند یا مانع فعالیت آن ها شود.

پروتئین حیوانی و نشاسته

این دو با هم می تواند تاثیر هر مولکول درشت مغذی را خنثی کند. به علاوه می تواند سبب مشکلات گاز معده، ناراحتی و نفخ شکم شود. این نکته را در نظر داشته باشید.

کربوهیدرات های نشاسته ای و گوجه فرنگی

به یاد داشته باشید که گوجه فرنگی میوه ای اسیدی است. وقتی آن را با کربوهیدرات نشاسته ترکیب می کنید مثلا برنج یا سیب زمینی شیرین، خودتان را در معرض خطر سوءهاضمه و دیگر مشکلات گوارشی قرار می دهید. از طرف دیگر وقتی هر دو چیز را هم زمان می خورید، می تواند سبب خستگی مفرط شود.

میوه و ماست

محصولات لبنی می تواند سبب انقباض سینوس ها شود و آن ها را مسدود کند. وقتی آن ها را با میوه ترکیب می کنید، حتی بدتر هم می شود.

کیک و آب میوه

برخورد فیبرهای این دو خوراکی، سطح قند خون را به هم می ریزد. بنابراین این بار سراغ کیکی با غلات کامل بروید.

همبرگر و سیب زمینی سرخ کرده

غذای حاضری معمولا ناسالم است. خوراکی های بیش از حد پخته شده با میزان چربی زیاد به همراه قند موجود در سیب زمینی سرخ کرده می تواند سیتوکین بسازد. در نتیجه می تواند سبب تورم و تسریع فرایند پیری شود. سیتوکین پروتئین محلول در آب است و وظیفه انتقال پیام بین سلول ها را بر عهده دارد.

● زخم معده و مصرف مرکبات

در زخم معده به دلیل ترشح بیش از حد اسید بهتر است ترکیبات غذایی اسیدی مانند مرکبات به دلیل میزان بالای اسید سیتریک، کیوی و برخی میوه های ترش در دوره حاد بیماری مصرف نشود.

همچنین مصرف برخی مواد غذایی مثل فرنی یا حتی شیر به دلیل داشتن خاصیت تامپونی (مانع از تغییرات اسید و بازی شدن) که باعث خنثی سازی میزان اسید معده می شوند، توصیه می شود. باید توجه کرد که بیشتر مشکلات گوارشی از استرس ناشی می شود بنابراین توصیه به کاهش استرس با پیاده روی و سایر ورزش ها هم مفید است.

نوازش نوزاد به رشد او کمک می کند

نوازش کردن ملایم نه تنها موجب آرامش نوزاد می شود بلکه به رشد وی کمک می کند. لمس کردن، موجب افزایش هورمون رشد می شود و به رشد نوزادان کمک می کند. نتایج مطالعات محققان دانشگاه مینه سوتا نشان می دهد که در آغوش گرفتن و نوازش نوزادان نارس، به رشد آن ها کمک بسزایی می کند. علاوه بر این ماساژ دادن ملایم نوزاد، سطح هورمون استرس را که کورتیزول نام دارد کاهش می دهد. این محققان دریافته اند، نوزادانی که دوبار در هفته (در یک دوره شش هفته ای)، ماساژ داده شدند کمتر از دیگر نوزادان، بیقراری می کردند و بهتر می خوابیدند.
از طرفی شما می توانید به نوزادتان کمک کنید تا با لمس کردن بافت های مختلف (نرم و سفت، صاف و پر از برجستگی) توسط انگشتانش، حس لامسه خود را تقویت کند. البته او را از دماهای به شدت گرم یا سرد و سطوح خشن دور نگه دارید. شما می توانید از طریق لمس کردن، علاقه تان را به نوزاد نشان دهید. بازوها، دست ها، ساق پا، و پاهای نوزاد را به آرامی ماساژ دهید و نوازش کنید. او را با در آغوش گرفتن در بین بازوانتان آرام کنید. حس کردن گرمای پوست و نوازش ملایم شما آسان ترین و طبیعی ترین راه برای نزدیک تر شدن نوزادتان به شماست. یک حوله گرم، روغن ماساژ یا لوسیون، پوشک و پتوی سبک آماده کنید. او را به یک اتاق ساکت و گرم با نور ملایم ببرید. یک اتاق پر نور ممکن است نوزادتان را تحریک کند. حوله گرم را روی پاهایتان بگذارید. نوزادتان روی حوله طوری که راحت باشد بین پاهایتان قرار دهید. لباس ها و پوشک او در آورید. روغن یا لوسیون را برای گرم شدن در دستانتان بمالید. لوسیون های سرد می تواند نوزادتان را شوکه کند. در حالی که با نوزادتان به آرامی صحبت می کنید، ماساژ دادن را شروع کنید. به چشمان نوزادتان نگاه و با صدای ملایم با او صحبت کنید. دست هایتان را روی شانه های نوزادتان قرار دهید و به آرامی تنه او را به سمت انگشتان پایش مالش دهید. شکم نوزادتان را به آرامی بمالید. اگر نوزادتان احساس سرما می کند روی وی یک پتو بیندازید. دست هایتان را به آرامی روی سینه نوزادتان قرار دهید و به آرامی به دو طرف حرکت دهید. این کار را تکرار کنید. بازوها و دست هایش را ماساژ دهید. دستتان را بر پشت و کمر نوزادتان حرکت و پشت او را به صورت زیگزاگ ماساژ دهید. پاهای نوزادتان را به همان روشی که بازوهایش را ماساژ دادید، نوازش کنید. به آرامی به طوری که صورت نوزاد به سمت بالا قرار گیرد، او را بچرخانید. پوشک و لباس نوزادتان را دوباره تنش کنید.

شرکت گاز استان گلستان
شرکت گاز استان گلستان مفتخر است در ایام ا... دهه مبارک فجر تعداد ۷۳ پروژه گازرسانی را به هزینه ای بالغ بر ۴۵۳ میلیارد و ۶۰۵ میلیون ریال مورد بهره برداری و کلنگ زنی قرار دهد.
مشترکین محترم:
یکی از وسایل پر مصرف آبگرمکن مخزنی (زمینی) می باشد. لذا در صورت عدم نیاز مداوم به آب گرم حتماً آنرا روی شمعک قرار دهید.
روابط عمومی شرکت گاز استان گلستان
۸۵۰ ت/۹۵۳۲۳۳۹۵

آگهی
[illegible]

دادنامه
[illegible]

دادنامه
[illegible]

دادنامه
[illegible]

آگهی
[illegible]

دادنامه
[illegible]

آگهی
[illegible]

دادنامه
[illegible]

حصر وراثت
[illegible]

آگهی ابلاغ وقت دادرسی و دادخواست و ضمائم به
[illegible]

اخطاریه
[illegible]

اخطاریه
[illegible]

دادنامه
[illegible]

اجرائیه
[illegible]

حصر وراثت
[illegible]