

چرا غذا از گلویم پایین نمی‌رود؟!

مداوم و مزمن و راه‌حلی برای آن

A man in a blue shirt is shown in profile, holding his neck with his right hand, indicating pain or discomfort. The background is a warm, blurred indoor setting. Overlaid on the right side of the image is Persian text in a stylized font. The main title reads 'چرا غذا از گلویم پایین نمی‌رود؟!' (Why doesn't food go down my throat?). Below it, in a black box, is the subtitle 'بررسی دلایل احساس گیر کردن غذا در گلو، سرفه‌های مداوم و مزمن و راه‌حلی برای آن' (Review of reasons for feeling food stuck in the throat, chronic cough, and a solution for it).

بعضی وقت‌ها احساس می‌کنید چیزی در گلویشان گیر کرده است و غذا از گلویشان پایین نمی‌رود. این موضوع ممکن است باعث دیسفاژی شود که یک اصطلاح پزشکی برای داشتن مشکل در تنفس است. در چنین حالتی وقتی این احساس را دارید، خفه نمی‌شوید اما احساس سرفه‌های مداوم و مزمن اذیت‌تان می‌کند. این می‌تواند یک تجربه تلخ باشد. می‌خواهیم توضیح دهیم که چرا ممکن است احساس کنید غذا در گلویشان گیر کرده است و معاینات از گلو به معده می‌برد - گیر کرده است و چگونه می‌توانید بی‌خطر بپایان دهید.

🌟 چرا احساس می‌کنم چیزی در گلویم گیر کرده است؟

وقتی احساس می‌کنید چیزی در گلوئ شما گیر کرده است، معمولاً چند مقصر اساسی وجود دارد:

مشکل در بلع به دلیل نوعی انسداد در این
حالت فکر می کنید یک تکه غذا در مری گیر کرده است. شاید غذای خود را خوب نجویدید یا متوجه نبودید که در ماهی شما استخوان وجود دارد. با سرفه کردن و صاف کردن گلوئی خود چیزی که در گلوئی شما گیر کرده است، از بین نمی رود. می توانید نفس بکشید اما گلوئ سینه شما درد می کند و متوجه هستید که برای بسته دادن بزاق خود مشکل داشته باشید. بستره به این که غذا در کدام قسمت مری گیر

سیب زمینی در آشپزخانه گاهی جوانه می زند یا سبز می شود. ترفندهایی برای ماندگاری سیب زمینی در آشپزخانه وجود دارد که در صورت رعایت آن ها می توانید مدت زمان بیشتری ماندگاری سیب زمینی را تضمین کنید.

یکی از نکاتی که باید رعایت کنید، جدا نگه داشتن پیاز و سیب زمینی است. پیاز و سیب زمینی را باید در محلی خنک و دور از نور خورشید و تر جیحا داخل کابینتی که تاریک باشد، نگهداری کرد ولی باید این نکته را به یاد داشته باشید که کنار هم

گه داشتن پیاز و سیب زمینی می تواند شکلات زیادی را به وجود آورد. پیازی که را آشپزخانه نگهداری می کنید، گاز اتیلن تولید می کند، گاز اتیلن باعث جوانه زدن سیب زمینی می شود و کیفیت سیب زمینی شمار از بین می برد.


 Türkiye Cumhuriyeti Milli Eğitim Bakanlığı

تازه ها

خطر جدی اسباب بازی های حاوی نور لیزر

حتی به عنوان وسیله اسباب بازی کودک آن و نوجوانان به فروش می‌رسند؟

دکتر محمود جباروند، رئیس انجمن چشم پزشکی ایران در این باره به همدشهری گفت: «چنین وسایلی به عنوان اسباب بازی نباید به راحتی در اختیار کودکان قرار بگیرد.»

دکتر جباروند در باره آسیب این نوع وسایل لیزری و پیامد نگاه کردن به صورت مستقیم به لیزر ها هم توضیح داد: «چشم انسان به نور لیزر بسیار حساس است و حتی لیزر های با قدرت پایین هم می‌توانند باعث آسیب‌های جدی شوند. نگاه مستقیم به لیزر باعث سوختن شبکه مری می‌گردد و می‌تواند منجر به آسیب‌های جدی شود و بسیار آشفته‌بار، غیر قابل برگشت و عامل نابینایی است. این اتفاق دقیقاً شبیه نگاه کردن به خورشید در زمان کسوف است.»

رئیس انجمن چشم پزشکی ایران در پاسخ به این سؤال که اگر

این وسیله تا این میزان خطرناک است، چرا که حتی در اختیار کودکان قرار می‌گیرد. اظهار می‌کند: «این اقدام اشتباهی است. حتی فروش این وسایل به عنوان اسباب بازی هم خطرناک است و خانواده‌ها نباید آن را برای کودکانشان خریداری کنند. وسایل حاوی نورهای لیزری قدرت نفوذ بیشتری دارند و می‌توانند چشم‌آچار سوختگی کنند.»

بنیابی و سلامت چشم‌ها در سنین کودکی و نوجوانی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است به این دلیل که چشمان کودکان در حال رشد و تغییر است و ممکن است آسیب کوچکی به چشم کودکان به دلیل همین تغییرات اپتی در پی آن دیدمانی به‌بماند. از این رو بسیار مهم است که برای جلوگیری از وقوع قاعده در بار آنچه در اختیار کودکان قرار می‌دهیم، آگاهی لازم و اسب کنیم.

شکلاتی که تلخی اش مفید است

در سال ۲۰۲۲ حدود ۸۳۰ میلیون نفر در سراسر جهان به دیابت مبتلا بودند که بیشترین افراد دیابت نوع ۲ داشتند. این آمار محققان را واداشت برای پیدا کردن راهکار پیشگیری از این بیماری تلاش کنند و به بررسی رژیم‌های غذایی پیردانه که شانس ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد، مطالعاتی انجام شد که در آن رابطه بین خوردن شکلات و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ بررسی شد. در این مطالعه آشکار شد شکلات‌های شیری و شکلات تلخ نتایج متفاوتی دارند. مطالعه‌ای که رژیم‌های غذایی سه گروه را بررسی کرد، نشان داد مصرف ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد اما خوردن شکلات شیب نمی‌کند. در این مطالعه ۱۹۲ هزار نفر شرکت کردند که متخصص پزشکی بودند. محققان دریافتند شرکت کنندگان شکلات تلخ مصرف می‌کردند، ۲۱ درصد کمتر از بقیه افراد نوع ۲ قرار گرفتند. محققان هیچ ارتباط معناداری بین مصرف دیابت نوع ۲ مشاهده نکردند اما شرکت کنندگانی که شکلات با افزایش وزن دچار شدند. اگرچه تاثیر شکلات تلخ بر کاهش مطالعات به اثبات رسیده است اما نمی‌توان آن را به عنوان یک پیشنهاد معتقدند می‌توان مصرف متوسط آن را به عنوان بخش غنی از مواد مغذی برای بیماران که به سلامت کلی خود علاقه‌مندند به مصرف شکلات خیلی مهم است چون آن‌ها در مصرف بیش از اندازه‌ای می‌توانند فواید بالقوه آن را از خنثی‌ترین یافته‌ای تحقیق اهمیت انتخاب تغذیه مناسب و تاثیر آن به بیمار آن نشان می‌دهد انتخاب تغذیه مناسب چقدر می‌تواند باشد. اگر فقط ایجاب یک تغییر ساده از شکلات شیری به جای تلخ، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد پس تصور کنید می‌تواند چه نتایجی به همراه داشته باشد.

۵ سوپر غذا که اشتباه مصرف کردیم!

وقتی صحبت از حفظ یک رژیم غذایی سالم می‌شود، سوپر غذاها به دلیل فواید بی‌شماری که برای سلامتی دارند در کانون توجه قرار گرفته‌اند. این مواد غذایی فوق‌العاده مملو از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که می‌توانند سلامتی شما را تقویت کنند اما مواد غذایی ارزشمندی وجود دارد که شاید آن‌ها را تا امروز اشتباه مصرف می‌کردیم!

بادام

آیا می دانستید که خیساندن بادام می تواند هضم و جذب مواد مغذی آن را بهبود بخشد؟ مطالعاتی که در مجله علوم غذایی منتشر شد، نشان داد که خیساندن بادام به مدت ۱۲ ساعت باعث افزایش دسترسی به برخی مواد مغذی از جمله ویتامین E و منیزیم می شود. این بادام خیس شده به عنوان یک میان وعده خوشمزه و مغذی لذت ببرید یا آن را در برنامه صبحانه خود بگنجانید.

۲ کینوا

کینوایک جایگزین بدون گلوتن برای غلات است و بسیاری از مردم یک مرحله مهم قبل از پختن آن را از دست می دهند: شست و شو! کینو با طور طبیعی حاوی یک پوشش کلسیم و آهن است که می تواند بر طعم و هضم آن تأثیر بگذارد. خیساندن کینو برای مدت کوتاهی (حدود ۱۵ دقیقه) به طور موثری سولونین ها را از بین می برد و کیفیت کلی کینوای پخته شده را بهبود می بخشد. این مرحله ساده طعم ملایم تری را به کینو می دهد و مصرف آن را لذت بخش تر می کند.

سیب

یک مطالعه منتشر شده در مجله شیمی کشاورزی و غذایی نشان داد که پوست سیب حاوی فیبر رژیمی، آنتی اکسیدان ها و سایر ترکیبات مفید است که به سلامت کلی بدن کمک می کند. بیشتر ارزش غذایی سیب در پوست آن نهفته است، بنابراین به جای پوست کردن، سیب ها را کاملاً بشویید و با پوست از آن لذت ببرید.

کلم بروکلی

برو کلی بهتر است به جای سرخ کردن، به صورت بخارپز مصرف شود. بخارپز کردن (دقیقه) به حفظ حداکثر مقدار مواد مغذی از جمله ویتامین C، اکسیدان ها کمک می کند. بختن بیش از حد کلم برو کلی می تواند منجر به دست دادن مواد مغذی شود، بنابراین هنگام بخارپز کردن آن، سعی کنید بافت لطیف تر و تردی داشته باشد. سرخ کردن منجر به از دست دادن مقدار قابل توجهی از ترکیبات مفید در برو کلی می شود.

حبوبات

در حالی که مصرف حیوانات به شکل کنسرو بسیار راحت است، توصیه می شود تا حد امکان از مصرف آن ها اجتناب کنید. حیوانات کنسرو شده اغلب حاوی نمک و مواد نگه دارنده و سطوح بالاتر سدیم در مقایسه با همتایان خود هستند. خیساندن حیوانات خشک از شب قبل، زمان بخت آن را کاهش و قابلیت هضم را افزایش می دهد.

آگهی دعوت مجمع عمومی علانی به طور فوق العاده
شرکت تعاونی تولیدی و توزیعی کشاورزی دامپروری صنعتی شفق فریمان

جلسه مجمع عمومی علانی، بطور فوق العاده شرکت تعاونی در روز سه شنبه ۱۳۹۲/۲/۲۰ ساعت ۹ صبح در محل هیئت مدیره قائمیه (فرمان) واقع در خیابان فرهنگ حسین تنگیلی می گردد بدین وسیله از کلیه صاحبان سهام و اعضای هیئت مدیره دعوت می شود در تاریخ و ساعت تعیین شده برای شرکت در جلسه مجمع روز جمعه ۱۳۹۲/۲/۲۳ رسیده به اطلاع می رساند که به موجب ماده ۱۸۱ آیین نامه تشکیل مجامع عمومی تعداد آرا و رأی و هر عضو حداکثر ۳ آرا و هر شخص غیر عضو تنها یک آرا خواهد بود. و اعضای متقاضیان اعلام نمایند که می بایست به چه درجه نامزد شود. حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۲/۲/۱۵ در محل دفتر کار شرکت حاضر نشا پس از اقرار هویت و تأیید و رأیت بر روی برگه به مجمع وارد رأیت دارند.

دستور جلسه:

- ۱- تصویب و تصحیح گزارش کارهای هیئت مدیره و بازرسین از عملکرد شرکت از سال مالی ۱۳۹۱/۱/۱ تا پایان ۱۳۹۰/۱۲/۳۱
- ۲- طرح و تصویب بودجه مالی سال ۱۳۹۱/۱/۱ تا پایان ۱۳۹۰/۱۲/۳۱
- ۳- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی جهت عملکرد ۱۳۹۰/۱۲/۳۱
- ۴- تصویب و تصحیح صورتجلسه گزیر در خصوص صورتجلسه هیئت مدیره در زمینه بدهای با معرفی نمایندگان مالی از جمله بدهی ضمانت در هیأت مدیره در مورد تعویض و تحلیف بدهای با معرفی نمایندگان
- ۵- گزارش هیئت مدیره و درج در دفتر علانی

هیئت مدیره و شرکت تعاونی مجتمع دامپروری صنعتی شفق فریمان

۹۹۷۴۶

برگ سبز ولایت نیسان مدل ۸۹ رنگ آبی روشن
به شماره انتظامی ۹۴-۱۸۲ام
به شماره موتور ۵۶۵۰۳۷
و شماره شاسی NAJIBUL TINTAYATTA نام پاسبان
ملاحی مکتوب گردیده و فاقد اعتبار می باشد

مرکز همباز و سند کمپانی و کارمندان پارس خود را میسر
مدل ۱۳۴۷ به شماره انتظامی ۲۹۰۶۸۰ و شماره موتور ۳۸۵۵۹
به شماره شاسی ۶۸۰۶۸۰ و فاقد اعتبار است.

پروانه اشتغال بکار برای کت
ممکن سازان آتین گستر
با شماره پروانه ۹۷۴۶/۱۹
با شماره تصویب ۵۴-۳۱۰۳-۱۹
با کد شهرداری ۱۸۱۱۱/۱۸
و شناسه ملی ۹۵۰۰۵۸۱۱
و به تاریخ صدور ۱۳۸۰/۰۱/۱۰
مغفود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

گذرنامه عراقی بنام احمد عبدالحسین جبر مغفود و فاقد اعتبار است. از بابت ده خواهرشند است به کنسولگری عراق تحویل دهند.

برگ حبز بر لایس ۲۴۰ سفید مثل ۹۵ به شماره
پلاک ۹۳ ایران ۲۶۹ طه ۵۵ نام زمین زمین ماس مونور
NUTY 10-9572 شش شانی ۱۰۵۷۲۸ -۵۱۰۰۵۷۲۸
مفود و فاقد اعتبار می باشد

[illegible]

احمد بلال اسماعیلہ، کارٹر ملی و کارٹ پاپان خدمت
(مستندہ نیروی دریایی ہوشیار) بنام حسین ہرمزی
فرزند رضاش ملی ۰۹۳۳۱۱۳۴۹۴
مفقود شدہ و از درجہ اعتبار ساقط می باشد

برگ سبز مونوژیتیکت رهبر و مدل ۹۰ شماره
انتقاسی ۷۷۷-۷۷۸۵۴ شماره ته ۹-۱۴-۶۰
شماره مونوژیتیکت ۲۱۰۴۴۴ بنام مهدی زر زانی
مفلود و فادانگار است

[illegible]

گارت کار به نام سید محبوب شاہ حسینی
فرزند سید محمود
شماره اختصاصی ۰۵۶-۱۷۷۲۸۵۶
مغلوث فائد العنبر می باشد.

برگ سبز خود را بپزید. ۱۱۱ نفره ای مدل ۹۴
به شماره پلاک ۷۴-۵۸/۱۱۱۱ شماره شاسی
۰۵۶۷۵۶۷۰۲-۳۱۰۴۳۱۱۳۵ شماره موتور ۴۸۱۲۸۵
به نام میلاد کامبکی مظلوف و فاقد کتایر است

مجله حمل سلاح به شماره سریال
۲۹۶۸۹۳ بنام آقای غلامحسین اسدی مفلوود
گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.