



تاریخ	۱۹
مرداد	
۱۳۹۸	
شنبه	

## سخن بزرگان

# موفقیت در آرزوها، نسبت مستقیم با قدرت اراده ما دارد.

## دیل کارنگی

صفحه	۵
شماره	۲۵۸۳
سال	بیست و پنجم

## سلامت



## چگونه سموم را از کبد، کلیه‌ها و مثانه به طور طبیعی جدا کنید

کبد، کلیه‌ها و مثانه همه ارگان‌های مهم هستند، اما افراد اغلب در طولانی مدت از آنها غافل می‌شوند و این ممکن است در نهایت باعث درد در قسمت پشت شود.



در این مطلب برخی از مهمترین نکات را برای کمک به سالم نگه داشتن کلیه‌ها و سم زدایی مثانه جمع‌آوری کرده‌است!

**مصرف برخی مواد غذایی را قطع کنید**

بسیاری از این مواد غذایی بخشی از رژیم‌های غذایی روزانه ما شده‌اند، اما در واقعیت شما فقط باید آنها را در حد اعتدال میل کنید. این شامل قهوه، نوشابه، نمک و غذاهای پر پروتئین است. سعی کنید هر چند روز یک میوه سم زدایی داشته باشید و حدود دو بار در هفته مصرف این غذاها را قطع کنید.

**مصرف بیشتر جای سبز، آب و ... زغال اخته**

غذا دشمن شما نیست، زیرا غذاهای زیادی وجود دارند که می‌توانید به رژیم غذایی خود بیفزایید تا به کاهش سموم در بدن کمک کنید. اینها شامل نوشیدنی‌هایی مانند چای سبز، چای زنجبیل و آب خالص است.

افزایش کردن میوه و سبزیجات بیشتری به رژیم غذایی شما، به خصوص زغال اخته می‌تواند در این زمینه کمک کند. به یاد داشته باشید، میوه‌ها یک صبحانه، دسر و حتی میان وعده آسان ایجاد می‌کنند! سعی کنید از میانسالی با میوه‌های موردعلاقه خود مانند زغال اخته را نیز داخل چای درست کنید!

**ویتامین مصرف کنید**

در گیاهان ویتامین‌های فراوانی وجود دارند که به سالم ماندن کلیه‌ها مانند ویتامین B-۵، امگا۳ و بتایم سینترات نیز کمک می‌کنند. همه این گیاهان می‌توانند به شما در کاهش احتمال ابتلا به سنگ کلیه کمک کنند. بسیاری از آنها را می‌توان از طریق میوه‌ها و گیاهان اضافه کرد.

را امتحان کنید. اگر نمی‌خواهید دو وعده غذایی اول روز خود را نوشیدنی مصرف کنید، می‌توانید به جای آن از غلات ارزن گرم نیز استفاده کنید، میوه موردعلاقه خود را به آن اضافه کنید.

**شام:** برای وعده غذایی آخر روز شما، یک سالاد خوب می‌تواند این رفتن را انجام دهد. یا سبزیجات مخلوط به عنوان پایه آن شروع کنید. می‌توانید پروتئین‌های موردعلاقه خود را اضافه کنید که می‌تواند گوشت بدون چربی یا توفو، یک برش لیمو یا میوه موردعلاقه شما باشد - اما مراقب باشید که بیش از حد مصرف نکنید.

**تمرین های Kegel** را برای مثانه خود امتحان کنید

این ممکن است شما را متعجب کند که روش‌هایی وجود دارد که می‌توانید به مثانه خود کمک کنید. دکتر آرنولد گنگل این تمرینات لگنی را در سال ۱۹۶۸ برای کمک به زنان مبتلا به بی اختیاری ادرار، به خصوص بعد از زایمان یا یائسگی انجام داد. در صورت انجام منظم، آنها می‌توانند به جلوگیری از نشت مثانه کمک کنند.

ساده است، فقط عضلات کف لگن خود را منقبض کنید و سپس آنها را شل کنید، هرکدام را برای شمارش ۱۰ نگه دارید. ۳۰ عدد از آنها را انجام دهید، ۱۰ در هنگام ایستادن، ۱۰ در هنگام نشستن و ۱۰ در حالی که در حالت استراحت قرار دارند. این عمل را سه بار در روز انجام دهید که روزانه ۹۰ انقباض اضافه می‌شود. اطمینان حاصل کنید که مثانه شما قبل از انجام آنها خالی است و از آنجا که هیچ کس نمی‌تواند شما را در حال انجام این کار ببیند، می‌توانید در حین انجام کارهای روزمره خود این تمرینات را انجام دهید.

## چیزهایی که دستان شما می‌توانند در مورد سلامتی شما بگویند

که سطح استرس خود را کنترل کنید. اگر به دست‌ها علامت پیری را نشان می‌دهد. اما آنها همچنین می‌توانند مشکلات بهداشتی خاصی را نشان دهند. پزشکان می‌گویند که وضعیت دستان شما می‌تواند نتیجه چندین تغییر پزشکی در جاهای دیگر بدن شما باشد. در این مطلب چند علامتی را جمع‌آوری کرده‌ایم که برای حفظ سلامتی باید به آنها توجه کنید.



**کف دست قرمز**

پزشکان توضیح می‌دهند که کف دست قرمز (یا اریتما کف دست) می‌تواند نشانه مشکلات کبدی باشد، به خصوص اگر بالای ۵۰ سال سن داشته باشید. معمولاً قرمزی در لبه بیرونی کف دست قرار دارد. دلیل قرمزی کف دست‌ها تغییر در تعادل هورمونی است که باعث اتساع رگ‌های خونی می‌شود. آرتروز روماتوئید نیز می‌تواند دلیلی برای قرمزی کف دست باشد.

اگر نواحی قرمز رنگ را روی دستان خود مشاهده کرده‌اید، برای یافتن دلیل واقعی آن باید از مشاوره پزشکی استفاده کنید. در همین حال، سعی کنید رژیم غذایی سالم داشته باشید و میزان مصرف الکل را کاهش دهید.

**عرق کف دست‌ها**

چندین دلیل احتمالی برای عرق کف دست وجود دارد: تعریق بیش از حد استرس تیروئید پرکار در صورت هایپریدروز، که تعریق بیش از حد است، می‌تواند ضد عرق‌های قوی را امتحان کنید. شما همچنین می‌توانید یک روش پزشکی برای مقابله با هایپریدروز انجام دهید. سعی کنید الکل مصرف نکنید و یاد بگیرید

برای جلوگیری از کم‌آبی، آب کافی بنوشید و از گرم‌های مرطوب کننده دست استفاده کنید. ماهی، دانه و آجیل روغنی را در رژیم خود بگنجانید. برای درمان جایگزینی پزشک مراجعه کنید. در همین حال، مصرف قهوه و الکل خود را محدود کنید زیرا آنها همچنین می‌توانند باعث لرزش دست‌ها شوند. دلایل دیگر اضطراب و استرس است. غذاهای سرشار از روی مانند جو، آجیل و گوشت را به رژیم خود اضافه کنید.

**ناخن‌های ضعیف**

ناخن‌های ضعیف یا ترک خورده می‌توانند نشانه کمبود روی باشند. روی واقعاً برای سلامتی ما مهم است، باعث بهبود زخم‌ها و به تقسیم سلول‌ها و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. برخی از غذاهای سرشار از روی مانند جو، آجیل و گوشت را به رژیم خود اضافه کنید. اگر سطح آن در بدن شما کم باشد، پزشکان نیز توصیه می‌کنند که از روی به عنوان یک مکمل استفاده کنید.

**انگشتان چماقی**

اگر وقتی به انگشتان خود نگاه می‌کنید قسمت انتهایی ناخن دستان شما متورم شده و مانند یک چماق به نظر می‌رسد، معمولاً نقص اکسیژن در بدن شما وجود دارد. ممکن است این علامت یک بیماری جدی تر مانند سرطان ریه یا بیماری قلبی باشد. در صورت تجربه «چماقی شدن انگشتان» به یک پزشک مراجعه کنید.

## آیا مصرف قهوه متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد؟

اگر به مصرف قهوه علاقمند هستید جالب است بدانید که مصرف قهوه تنها در کوتاه‌مدت می‌تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد اما در طولانی مدت به دلیل عادت کردن بدن، این تاثیر کم‌تر خواهد شد. قهوه حاوی ماده کافئین است که پرمصرف‌ترین ماده روانگردان در سراسر جهان شناخته می‌شود. امروزه

کافئین به دلیل مزایای خوبی که دارد، در اغلب مکمل‌های چربی‌سوز تجاری استفاده می‌شود. علاوه بر این یکی از معدود مواد شناخته‌شده‌ای است که چربی‌های موجود در بافت چربی بدن را جذب کرده و متابولیسم را افزایش می‌دهد.

اما آیا واقعاً مصرف قهوه سبب کاهش وزن خواهد شد؟

این مقاله نگاه دقیق‌تری به این موضوع خواهد داشت، با ما همراه باشید. میزان کالری که فرد در هنگام استراحت می‌سوزاند نرخ متابولیک در استراحت نامیده می‌شود. بسیاری از مواد فعال بیولوژیکی که در دانه‌های قهوه یافت می‌شوند در نوشیدنی قهوه نیز وجود دارند که برخی از آنها روی متابولیسم بدن تاثیر می‌گذارند. کافئین: از اصلی‌ترین مواد محرک موجود در قهوه است.

**تئوپرومین:** ماده محرک اصلی در ترکیبات کاکائو است که در مقدار کمتر در ترکیبات قهوه نیز یافت می‌شود. **تئوفیلین:** ماده محرک دیگری است که در ترکیبات قهوه و کاکائو یافت می‌شود. این ماده در درمان بیماری آسم نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. **اسید کلروژنیک:** یکی از اصلی‌ترین مواد فعال بیولوژیکی در ترکیبات قهوه است که باعث جذب آرام کربوهیدرات‌ها می‌شود.

ار میان موادی که در بالا به آنها اشاره شد، کافئین مهم‌ترین ترکیب است که به دلیل اهمیت بالای آن، به‌طور کامل مورد مطالعه قرار گرفته است. کافئین به‌واسطه مسدود کردن یک رشته انتقال‌دهنده عصبی به نام آدنوزین (adenosine) کار می‌کند. با مسدود شدن آدنوزین، کافئین سبب می‌شود که نورون‌ها

درواقع این عمل به‌واسطه افزایش هورمون اپینفرین (epinephrine) در سطح خون، اتفاق می‌افتد. اپینفرین با اسم آدرنالین نیز شناخته می‌شود. این هورمون در سطح خون به سمت بافت‌های چربی حرکت می‌کند و به آنها این سیگنال را می‌دهد که به قطعات کوچک‌تر شکسته شده و سپس آنها را در سطح خون منتشر می‌کند.

البته باید گفت که انتشار قطعات کوچک‌تر بافت‌های چربی در خون، تا زمانی که فرد کالری بیشتری نسبت به مقدار دریافتی در رژیم غذایی خود نسوزاند، به کاهش وزن کمکی نخواهد کرد. این موقعیت به‌عنوان یک تعادل انرژی منفی شناخته می‌شود. شما می‌توانید از طریق کمتر خوردن و یا بیشتر ورزش کردن به این تعادل انرژی منفی برسید.

## لاغری و کاهش وزن در خانه با چند وسیله ارزان قیمت

افراد با قد ۱۶۰ تا ۱۸۰ سانتی‌متر، توپ فیزیوپال با اندازه ۶۵ سانتی‌متر و افراد با قد بالای ۱۸۳ سانتی‌متر باید اندازه ۷۵ سانتی‌متری آن را تهیه کنند. تاثیرات مثبت فیزیوپال انکارناپذیر است؛ ولی نباید این نکته را از یاد برد که استفاده نادرست از آن، می‌تواند به بدن آسیب بزند. اگر نحوه نشستن و استفاده از توپ فیزیوپال نادرست باشد، منجر به پرت شدن فرد از روی توپ خواهد شد که این مسأله، آسیب‌هایی را در پی دارد. علاوه بر این، انجام حرکت نامناسب با فیزیوپال، می‌تواند سبب کشش و فشار زیاد به بدن شود، در چنین شرایطی احتمال آسیب به ستون فقرات زیاد است. **لاغری و کاهش وزن با وزنه** یکی از کاربردی‌ترین و ارزان‌ترین وسایل ورزشی برای منزل، دمبل است. این وسیله با وزنه‌های مختلف به فروش می‌رسد. هر فرد باید متناسب با جثه و آمادگی جسمانی‌اش این وسیله را تهیه کند. اگر شرایط خرید دمبل را ندارید، می‌توان از یک مریخی کمک گرفت. هنگام خرید توپ فیزیوپال باید دقت داشت که این توپ متناسب با قد و جثه افراد باشد. یک استاندارد برای خرید توپ فیزیوپال وجود دارد که به گونه‌ای که افراد با قد کمتر از ۱۴۰ سانتی‌متر باید از فیزیوپال با اندازه ۴۵ سانتی‌متر استفاده کنند. همچنین افراد با قد ۱۴۰ تا ۱۶۰ سانتی‌متر، اندازه ۵۵ سانتی‌متری،

دارند نمی‌تواند به چربی‌سوزی و عضله‌سازی خارق‌العاده‌ای منجر شود. همچنین از آنجا که بسیاری از افراد، آگاهی چندانی از وضعیت ستون فقرات خود ندارند، ممکن است به دلیل ابتلا به گودی کمر نامتعارف، بیرون‌زدگی دیسک‌های بین‌مهره‌ای و... هنگام استفاده از مسگری، دچار آسیب بیشتری شوند. به‌طور کلی حرکات ورزشی‌ای که با چرخش سریع و بیش از حد مفاصل همراه باشند برای هیچ‌کدام از قسمت‌های بدن توصیه نمی‌شوند. به یاد داشته باشید قبل از استفاده از مسگری، بدن را کاملاً گرم و مدت زمان و تعداد دفعات استفاده از آن را بسیار محدود کنید. اگر با این توضیحات باز هم تمایل به استفاده از مسگری دارید، بهتر است، با یک مربی یا متخصص ورزشی مشورت کنید تا ممنوعیتی برایتان وجود نداشته باشد. **لاغری و کاهش وزن با یک توپ** یکی دیگر از وسایل ورزشی که می‌تواند در منزل مورد استفاده قرار بگیرد، توپ فیزیوپال است. اگر فردی روی توپ فیزیوپال

در این مقاله ما به نکات مهمی درباره چند وسیله ورزشی خانگی، پرداختیم که تا حدی می‌تواند تصویری واقعی از آنها را به شما نشان بدهد. **وسایل ورزشی خانگی برای لاغری** کم نیستند کانال‌هایی که این روزها در فضای مجازی و برخی شبکه‌های تلویزیونی وسایل مختلف ورزشی را که می‌توان در خانه استفاده شوند، تبلیغ و ترویج می‌کنند. تمرینات با وسایل و به محل زندگی و حتی کار قابل انجام هستند و گاهی آن قدر در عملکردشان اغراق می‌شود که گویی با معجزه شما را لاغر می‌کنند!

**لاغری و کاهش وزن با حلقه جادویی** حلقه‌های تلویزیونی وسایل مختلف ورزشی را که می‌توان در خانه استفاده شوند، تبلیغ و ترویج می‌کنند. تمرینات با وسایل و به محل زندگی و حتی کار قابل انجام هستند و گاهی آن قدر در عملکردشان اغراق می‌شود که گویی با معجزه شما را لاغر می‌کنند!

با توجه به مزایایی که حلقه هولاهوپ دارد، وسیله مناسبی برای ورزش در منزل، محسوب می‌شود اما استفاده از آن، برای افرادی که دچار آسیب کمری حاد هستند، توصیه نمی‌شود. اگر از هولاهوپ درست استفاده نشود، می‌تواند در افراد درد

**آگهی مناقصه عمومی**  
**۹۸-۳۸۶**  
**نوبت اول: روز شنبه ۹۸/۰۵/۱۹ طلوع**  
**نوبت دوم: روز شنبه ۹۸/۰۵/۲۶ عصر مردم**

شهرداری منطقه ۵ شیراز در نظر دارد نسبت به اجرای عملیات بهسازی بوستان رحمت از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید. لذا از کلیه پیمانکاران دارای رتبه بندی و گواهی تشخیص صلاحیت حداقل رتبه ۵ در رشته ابنیه از مراجع ذیصلاح کشور دعوت به عمل می‌آید به منظور دریافت اسناد مناقصه به واحد امور قراردادهای شهرداری منطقه ۵ شیراز واقع در شیراز بلوار رحمت روبروی بوستان سعدی شهرداری منطقه ۵ مراجعه نمایند. ضمناً سایر جزئیات در اسناد مناقصه توضیح داده شده است. متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند با شماره تلفن ۳۷۳۶۷۸۶۰ تماس حاصل فرمایند.

**شرایط مناقصه:**

- ۱- مبلغ برآورد اولیه: ۳/۵۸۷/۱۵۵/۸۲۸ ریال.
- ۲- مدت انجام کار: ۶ ماه
- ۳- ارائه ضمانت نامه بانکی به مبلغ ۱۸۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال یا واریز نقدی به حساب جاری اداره کل حقوقی شهرداری شیراز به نام شهرداری منطقه ۵ شیراز.
- ۴- برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند، سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
- ۵- آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات، تا ساعت ۱۴ روز شنبه مورخ ۹۸/۰۶/۰۹ می‌باشد.
- ۶- بدیهی است هزینه انتشار آگهی و سایر هزینه‌های متعلقه، بر عهده برنده مناقصه خواهد بود و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار می‌باشد.
- ۷- پیشنهادات فاقد سپرده، مخدوش و دریافت شده پس از موعد مقرر ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- ۸- پیشنهادات واصله در روز دوشنبه مورخ ۹۸/۰۶/۱۱ ساعت ۱۵ در محل سالن جلسات اداره کل حقوقی شهرداری شیراز واقع در چهار راه خلدبرین شهرداری منطقه یک باز و خوانده می‌شود.
- ۹- پیشنهاد دهندگان و یا نمایندگان آنها مجاز به حضور در کمیسیون مناقصه می‌باشند.
- ۱۰- ۷/۰۰۴/الف شناسه آگهی: ۵۶۱۲۱۸

۳۱۲۸۲  
**اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز**