



تاریخ
۶
مهر
۱۳۹۸
شنبه

## نقش آب نوشیدن در کاهش وزن

برخی از مطالعات نشان داده‌اند که هیدراسیون بدن در چربی‌سوزی نیز نقش دارد. آیا این مسئله واقعا درست است؟ یا ما همراه باشید تا ببینیم علم در مورد هیدراسیون و نقش آن در کنترل وزن و لاغری چه می‌گوید.

برترین‌ها: آب ماده‌ای ضروری است که بخش اصلی تمام سلول‌ها و بافت‌ها را در بدن تشکیل می‌دهد و به همین دلیل، هیدراسیون بسیار اهمیت دارد. ما آب می‌نوشیم تا مایعات از دست‌رفته بدن را جبران کنیم. در تابستان، مایعات بیشتری از دست می‌دهیم و جایگزین کردن این مایعات بسیار ضروری است، زیرا از دست دادن مقدار زیادی آب از بدن می‌تواند به بدن آسیب‌زده و حتی منجر به مرگ شود.

چه اندازه باید آب نوشیم تا بدن دچار کم‌آبی نشود؟ این ایده که ما باید روزانه هشت لیوان آب بنوشیم پشتوانه علمی ندارد، زیرا میزان نیاز به آب برای هر کس متفاوت است و بستگی به محیط زندگی، رژیم غذایی، سطح فعالیت، داروهایی که مصرف می‌کنید، شدت تعریق، سن و سایر فاکتورها دارد؛ اما بیشتر افراد به‌اندازه کافی آب نمی‌نوشند و بدنشان تا حدودی کم آب است. این وضعیت هم از نظر جسمی و هم از جنبه روانی بد است.

**آیا آب‌رسانی خوب به بدن واقعا کمک به لاغری می‌کند؟** آزمایشاتی که روی موش‌ها صورت گرفته نشان می‌دهد هیدراسیون به کنترل وزن کمک می‌کند. ضمناً چند مطالعه دیگر که روی انسان‌ها انجام شده از این ایده پشتیبانی کرده است. نوشیدن آب بیشتر چگونه می‌تواند منجر به چربی‌سوزی بیشتر شود؟ هیدراسیون بدن از دو راه بر کنترل وزن و چربی‌سوزی اثر می‌گذارد: اول اینکه اشتها را کاهش می‌دهد و دوم اینکه میزان چربی‌سوزی را افزایش می‌دهد.

اولین مکانیسمی که هیدراسیون را در کنترل وزن مؤثر می‌کند این است که طبق یافته‌ها بیشتر افراد گرسنگی را با تشنگی اشتباه می‌گیرند. به‌عبارتی‌دیگر، شما به آشپزخانه می‌روید تا یک خوراکی بخورید درحالی‌که بدن شما درواقع نیاز به آب دارد نه غذا. شما تفاوت این دو نیاز را نمی‌توانید تشخیص دهید و درنهایت به‌جای اینکه آب بنوشید، چیزی می‌خورید؛ بنابراین دهیدارته بودن بدن باعث می‌شود کالری اضافی دریافت کنید. سیگنال‌هایی که بدن به هنگام گرسنگی و تشنگی ارسال می‌کند با هم شبیه‌اند و تشخیص این دو احساس از هم گیج‌کننده است. شما ممکن است احساس کنید خسته هستید و ضعف دارید و یا پریشان و خواب‌آلودید و همه این احساسات را به‌عنوان گرسنگی تفسیر نمی‌اید که احتمالاً به این دلیل است که احساس می‌کنید قند خونتان افت کرده و باید

## سخن بزرگان

**زندگی مانند دوچرخه‌سواری است. برای اینکه بتوانید تعادل خود را حفظ کنید باید همیشه در حرکت باشید.**

**اینشتین**

صفحه
۵
شماره
۲۶۲۰
سال
بیست‌ونجم

## سلامت



## چند دلیل منطقی برای نخوردن گوشت قرمز

قرار می‌گیرد جهان برای کاهش مصرف گوشت قرمز تلاش می‌کنند که در این مطلب به برخی از دلایل آن اشاره می‌کنیم.
برترین‌ها: در همان آغاز مطلب به این نکته اشاره کنیم که در یک سال اخیر و به دلیل افزایش بی‌رویه قیمت گوشت قرمز در کشور، هر جا سخن از کاهش مصرف گوشت قرمز بوده، مخاطبان این توصیه را به افزایش قیمت این ماده خوراکی و تلاشی سیستماتیک برای دور کردن مردم از گوشت قرمز و کم‌اهمیت نشان دادن گران‌ی و فواید آن تلقی کرده‌اند. درحالی‌که افزایش قیمت گوشت قرمز و ناتوانی بسیاری از خانواده‌های ایرانی در خرید آن بر کسی پوشیده و قابل‌انکار نیست، اما تمایل به کاهش مصرف گوشت قرمز در سال‌های اخیر به یک‌ترند جهانی تبدیل شده و از بد حادثه این ترند با افزایش بی‌رویه این ماده غذایی در ایران همراه شده است. بدین ترتیب قصد نویسنده به‌هیچ‌عنوان کم‌اهمیت جلوه دادن ارزش غذایی و خوراکی گوشت قرمز سرپوش گذاشتن بر قیمت بالای آن در کشور نیست.

گوشت قرمز در بسیاری از نقاط جهان‌بخش اعظم رژیم غذایی افراد را تشکیل می‌دهد به‌نحوی‌که بخش اعظم ترکیبات غذاهای خوشمزه فست فودی را گوشت قرمز تشکیل می‌دهد. علیرغم خوشمزه بودن و فواید این ماده غذایی در افزایش بافت ماهیچه‌ای، اما در سال‌های اخیر، مطالعات نشان داده که گوشت قرمز ناپذیرکی نیز دارد، زیرا همچنان که مشکلاتی را برای سلامت انسان ایجاد می‌کند، تولید آن صدمات جبران‌ناپذیری به محیط‌زیست وارد می‌نماید. بدین ترتیب بسیاری در سراسر جهان برای کاهش مصرف گوشت قرمز تلاش می‌کنند که در ادامه به برخی از دلایل آن اشاره می‌کنیم.

**مصرف گوشت قرمز با سرطان کولون مرتبط است**

کمتر بیماری‌ری‌امی‌توان ترسناک‌تر از سرطان دانست و این بیماری است که بسیاری امیدوارند هیچ‌گاه نیامزند مبارزه با آن نباشند. شاید هیچ‌چیزی بدتر از انتظار برای دریافت نتیجه ماموگرافی یا شناسایی شدن غده‌ای درجایی نامناسب از بدن نیست. علیرغم پیشرفت‌های قابل‌توجه علم پزشکی در درمان انواع سرطان، اما این بیماری هنوز هم برای کسانی که به آن مبتلا می‌شوند ترسناک است.

دوسرماران گوشت قرمز نیز باید بداندن که پزشکان توصیه کرده‌اند از مصرف گوشت قرمز فرآوری شده، مانند آن دسته گوشت‌هایی که در غذاهای فست فودی مورداستفاده در بچه‌های بالای یک سال اگر بچه هوشیار بود، به او بگویید که بایستد.
پنج فشار محکم به ناحیه پایین چناغ سینه وارد کنید. ممکن است این کار تا ۱۰ بار تکرار شود. اگر هوشیار نبود و روی زمین دراز کشیده بود، باید با قرار دادن دو دست روی ناحیه زیر چناغ، پنج فشار محکم به سمت داخل و بالا وارد و سپس دهان را بررسی و جسم خارجی را ببینید. اگر بچه می‌فهمد سرفه کردن چیست و توانایی سرفه کردن دارد، ضمن مراقبت دقیق، او را تشویق به سرفه کنید.

**توصیه‌هایی درباره بلعیدن باتری**

یکی از مشکلاتی که در بخش اورژانس کودکان زیاد دیده می‌شود، بلعیدن باتری‌های سکه‌ای توسط آن‌هاست. به علت مواد شیمیایی و خطرناک موجود در باتری‌ها، وقتی کودکِی باتری را می‌بلعد، لازم است طرف کمتر از دو ساعت باتری از درون مری کودک خارج شود. در ادامه، پنج توصیه کلی به والدین درباره بلعیدن باتری را خواهید خواند.
۱. باتری‌های میوه‌ب یا باتری‌های قابل شارژ را آزادانه در دسترس کودکان قرار ندهید. اگر باتری قابل استفاده نیست، حتما آن را دور بیندازید.
۲. وسایل الکترونیکی را که با باتری کار می‌کنند، به خوبی کنترل کنید و مبله و الکترونیکی را که با باتری کار می‌کنند، از چسب‌های محکم برای بسته نگه داشتن در محل قرارگیری باتری استفاده کنید تا چنان‌چه دستگاه از دست کودک افتاد، در محل باتری به راحتی جدا نشود.
۳. در حضور کودک از زبان یا دهان برای تست باتری استفاده نکنید.
۴. اگر کودک باتری را بلعید، سریع او را به اورژانس انتقال دهید. در صورتی که متوجه مفقود شدن باتری شدید تا یافتن آن دست از جست‌وجو برندارید. باتری‌ها کوچک هستند و ممکن است علایمی در کودک ایجاد نکنند. گاهی هم علایم از همان ابتدا بروز می‌کند، مثلا راه هوایی توسط باتری بلعیده شده مسدود می‌شود و کودک احساس خفگی می‌کند.

۵. گاهی خانواده به اشتباه به کودک نوشابه یا آب می‌خورانند. دقت کنید در این مواقع تا رسیدن اورژانس اقدامی انجام ندهید.
**آمارهای درباره بلعیدن جسم خارجی توسط کودکان**
یکی از مشکلات نسبتاً شایع در کودکان، بلعیدن اجسام خارجی است و در حدود ۲۰ درصد موارد به مداخله آندوسکوپی یا جراحی برای خارج کردن جسم بلعیده شده از بدن کودک نیاز است. دو پزشک فوق‌تخصص گوارش کودکان و یک پزشک عمومی از دانشگاه علوم پزشکی تهران در پژوهشی روی کودکانی که به خاطر بلعیدن جسم خارجی به بیمارستان مرکز طبی کودکان مراجعه کرده بودند، به آمارهای جالبی دست یافتند که توجه شما را به آن‌ها جلب می‌کنیم.

**آیا فرزندم بی‌کارد است؟!**

بی‌کارد نام پرندانه‌ای است مانند زاغ که همه‌چیزخوار است و چون برخی کودکان به هرزه‌خواری روی می‌آورند، این نام را برای این اختلال برگزیده‌اند. کودکان مبتلا به «بی‌کارد» نیاز به درمان روان‌پزشکی دارند. در خور ذکر است که شیوع این اختلال بالا نیست و تشخیص آن تنها به‌عهده پزشک است. برخی کودکان استفاده از مواد غیرخوراکی را مصرا نه ادامه می‌دهند و از این عمل خود لذت می‌برند.

ویژگی مهم این اختلال عادت به خوردن غیرخوراکی‌ها مانند رنگ، کاغذ، گل، تکه‌های لباس و پارچه، مو و حشرات است. این اختلال در کودکان سیاه‌پوست بیشتر از سفیدپوستان و در پسران اندکی بیشتر از دختران گزارش شده است. محرومیت شدید، عامل فرهنگی، اختلال رابطه مادر و کودک، عقب‌ماندگی ذهنی و سایکوز از جمله علل ابتلا به این اختلال است.

## وقتی کودکان سکه و باتری قورت می‌دهد...

آبرزیش بینی و... شود. سکه‌ها معمولاً کامل بلعیده نمی‌شود و خفگی بزرگترین عارضه آن است.

**داروها**

بلعیدن برخی داروها توسط کودک می‌تواند بر کبد و کلیه‌های او اثر بگذارد و تبعات مصیبت‌باری به همراه داشته باشد، در ضمن ایبوپروفن هم می‌تواند مشکلات تنفسی به بار آورد.

**محصولات شیمیایی**

متأسفانه شدیدترین مسمومیت‌ها در کودکان مربوط به مواد شوینده و شیمیایی است که در اغلب موارد آسیب‌های جبران‌ناپذیری به‌دنبال دارد. کودکان معمولاً از روی کنجکاوی یا علاقه به رنگ و بسته‌بندی جذاب مواد شوینده این محصولات را به دهان می‌برند و می‌بلعند. بلعیدن مواد شوینده مانند مایع ظرف شویی، مواد تمیزکننده و ... می‌تواند باعث سوزش لب، دهان و گل‌شود. کافور هم که در اسپری‌های حشره‌کش وجود دارد حتی به میزان کم می‌تواند مضر باشد و به تشنج بینجامد.

**باتری و آهن‌با**

باتری‌های کوچکی که در برخی اسباب‌بازی‌ها استفاده می‌شوند به‌راحتی قابل بلعیدن هستند. خارج شدن محتوای آن‌ها می‌تواند به آسیب‌های جدی و حاد در مجرای غذایی مانند سوزش شدید یا سوراخ شدن مری، آسیب به رگ‌های خونی، خونریزی زیاد و... بینجامد. بلعیدن اشیای آهن‌ریایی هم می‌تواند به بروز خطرات حادی از جمله مشکلات روده مثل زخم روده یا سوراخ شدن آن منتهی شود.

**بعد از بلعیدن چه باید کرد؟**

دقت کنید که پیش از هر کاری یا هزمان با کمک کردن حتما باید با مراکز فوریت‌های پزشکی تماس بگیرید، چون ممکن است خودتان موفق به انجام عملیات نجات نشوید و زمان را از دست بدهید. خیلی مهم است که خونسردی خودتان را حفظ کنید و اقدامات زیر را انجام دهید.

**کودک زیر یک سال**

خارج کردن جسم خارجی از گلوی بچه زیر یک سال، سخت‌تر و نفس‌گیر است و اگر اعتماد به نفس کافی را ندارید، دست به هیچ اقدام عملی نزنید، اما اگر دست به کار شدید، طبق مراحل زیر اقدام کنید.

**مرحله اول:** در صورت مشاهده جسم خارجی، باید آن را با رد کردن انگشت اشاره از کنار جسم و سپس خم کردن انگشت با احتیاط خارج کرد. هرگز نباید بدون دیدن جسم خارجی، انگشت را وارد دهان بچه کرد، چون ممکن است با پایین رفتن جسم خارجی، اسناد ناقص را به اسناد کامل تبدیل کنید.

**مرحله دوم:** در صورت مشاهده نکردن جسم خارجی برای کودک زیر یک سال، ابتدا با قسمت نرم پایین شست، پنج ضربه به پشت و سپس پنج بار فشار به ناحیه پایین چناغ سینه با دو انگشت چهار و سه انجام شود و سپس داخل دهان کودک را بررسی و جسم را خارج کنید.

**مرحله سوم:** در صورت برقرار نبودن تنفس، باید تنهویه تنفسی برای کودک با نفس دهان به دهان انجام شود و در صورت لزوم، مراحل فوق تکرار شود. این مراحل تا خارج شدن جسم خارجی یا رسیدن نیروی امداد ادامه پیدا می‌کند.

**کودک بالای یک سال**



هر روز در روند رشد نوزاد اتفاق تازه‌ای رخ می‌دهد. در واقع آن‌ها هر روز مهارت جدیدی یاد می‌گیرند. یک روز می‌بینید در حال دست و پا زدن است، روز دیگر چهار دست و پا می‌رود و یک روز هم می‌بینید که در حال کشف دنیای اطراف است. در همین مرحله کشف دنیای اطراف است که کودکان همه چیز را به دهان می‌جهد و این کاملاً طبیعی است. در واقع آن‌ها با این کار می‌خواهند که جهان اطراف‌شان را بشناسند، اما یک روز در حالی‌که این موضوع برای‌تان عادی شده، ممکن است ناگهان متوجه شوید او چیزی مثل سکه، باتری، پیچ و... را بلعیده است. اینجاست که اگر واکنش آگاهانه و به موقعی داشته باشید، کودکان‌تان با کمترین خطر روبه‌رو خواهد شد و گرنه هیچ اتفاق ناگواری دور از انتظار نخواهد بود.

در این مطلب، علاوه بر بلاه‌ای که بلعیدن چنین اشیایی بر سر کودکان می‌آورد، به علایم خطرناک این اتفاق و این‌که والدین باید در آن لحظه چه کنند، اشاره خواهیم کرد.

**کودکان از چه سنی و چرا اشیا را می‌بلعند؟**

کودکان وقتی به سن سه تا چهار ماهگی می‌رسند، سعی می‌کنند تمام چیزهای پیرامون خود را با دهانشان کشف کنند، از انگشتان گرفته تا هر چیزی که قادر باشند دست خود را روی آن بکشند؛ مو، خاک، مداد شمع، اسباب‌بازی و... عادت به دهان بردن وسایل و اشیا اغلب تا دو سالگی ادامه دارد و در برخی موارد حتی تا بعد از آن هم طول می‌کشد و به نوعی بخشی از نقطه عطف رشد آن‌ها محسوب می‌شود.البته در بیشتر موارد این عادت به خودی خود بعد از پنج سالگی از بین می‌رود. همان‌طور که گفته شد، این که کودک هر چیزی را که در دسترس او باشد در دهان بگذارد، چندان غیرطبیعی نیست، اما چیزی که مهم است باید ببینید آیا کودک‌تان فقط اشیای خاصی را در دهان می‌گذارد یا به‌جای غذا تمایل به خوردن غیرخوراکی‌هایی مثل خاک، چسب، چوب و... دارد؟ گروهی از کودکان به علت کمبود برخی مواد در بدن‌شان به سمت مواد غیرخوراکی جذب می‌شوند. مثل خوردن خاک برای جبران کمبود ید یا خوردن کاغذ و دستمال کاغذی که از مشتقات چوب است که این موضوع باید مورد توجه ویژه تری قرار بگیرد، هرچند با رژیم غذایی خاص و مصرف برخی ویتامین‌ها قابل درمان است.

**بلعیدن چه شی‌ای چه بلایی سر بچه‌ها می‌آورد؟**

کودکان ممکن است به دلیل کنجکاوی بیش از حد و ندانستن درکی از خطرناک بودن بلعیدن اشیای مختلف، دست به این کار بزنند. بخش بالایی مری جایی است که معمولاً چنین اشیایی در آن گیر می‌کند و گاهی عوارضی جبران‌ناپذیر دارد که در ادامه اشاره‌ای به آن‌ها داریم.

**خوردن سکه مساوی با خفگی**

سکه‌ها یکی از رایج‌ترین اشیا برای خوردن هستند. بلعیدن سکه می‌تواند منجر به بسته شدن راه تنفسی و خفگی، علایمی مانند استفراغ، سرفه،

## آگهی تجدید مناقصه عمومی

الف- شرح مناقصه:

**مناقصه گذار: دهیاری روستای زرین آباد** از توابع بخش مرکزی شهرستان کازرون-
موضوع مناقصه: بهسازی کوجه های ۵ انقلاب، ساحلی و مهد کودک شرح مختصر کار:

۱-اجرای عملیات ۱۰،۱۰۰ متر مربع ترمیم و بیس ریزی معابرروستا
۲-اجرای عملیات ۲۵ متر طول تعویض کانپو وسط
۳-اجرای عملیات ۴،۳۰۰ متر مربع تسطیح آب پاشی و کویبیدن زیر سازی
۴-اجرای عملیات ۵،۴۰۰ متر مربع قیرپاشی و آسفالت به ضخامت کوبیده شده سانساتی متر با تراکم ۱۰۰درصد مطابق با اسناد ، مدارک و استانداردهای برگ مناقصه و نقشه .
جمعا به مبلغ ۵،۰۰۰،۰۰۰،۲۴۰ ریال به حروف دو میلیارد و دویست و چهل میلیون و یانصد هزار ریال .
ب- مبلغ و نوع تضمین شرکت در مناقصه :ارائه ضمانت نامه بانکی به ششاه ملی ۱۴۰۰۳۴۸۲۹۶۶ با فیش واریزی به حساب شماره ۰۹۰۷۵۷۱۵۹۳۰۹ نزد بانک ملی بنام دهیاری زرین آباد معادل ۵% قیمت پیشنهادی به مبلغ ۱۱۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حروف یکصدو دوازده میلیون ریال.

ج-زمان فروش اسناد مناقصه :از تاریخ ۰۶/۰۷/۱۳۹۸ به مدت ۱۰ روز کاری

محل دریافت اسناد مناقصه:بفرمانداری کازرون-ساختمان بخشداری مرکزی-مسول امور مالی آقای رضازاده شماره تماس ۰۹۱۷۶۴۱۱۵۲۰.

نحوه خرید اسناد:واریز مبلغ ۵۰۰،۰۰۰ ریال به حساب شماره ۰۹۰۷۵۷۱۵۹۳۰۹ نزد بانک ملی بنام دهیاری روستای زرین آباد مهلت و محل تحویل پیشنهادات :حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۶/۰۷/۹۸ به مسول امور مالی دهیاری ها در محل بخشداری مرکزی تاریخ بازگشایی پاکات:حداکثر ۲ روز پس از پایان مهلت تحویل پیشنهادات در محل ساختمان بخشداری مرکزی شرایط مناقصه:

الف-دارا بودن حداقل رتبه ۵ راهسازی از مراجع ذیصلاح و دارا بودن آگهی آخرین تغییرات شرکت

ب-ارائه فیش واریزی بند ج جهت تحویل اوراق مناقصه الزامی می باشد.

ج-پس از بازگشایی پاکات برنده مناقصه ملزم به ارائه ضمانت نامه بانکی به میزان ۱۰%کل مبلغ قرارداد می باشد

د- در صورتی که نفرات اول تا سوم مناقصه حاضربه انعقاد قرارداد نشوند سبرده آنها ضبط و وصول می گردد.

ح-هزینه درج آگهی بهعهده برنده مناقصه می باشد
به پیشنهادات فاقه مهر و امضا،مخدوش فاقه رتبه معتبر و پیشنهاداتی که بعد از اتمام مدت مقرر در مناقصه ارائه گردد مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد و باطل می باشد.
ضمنا کمیسیون معاملات در رد یا تایید پیشنهادات پیمانکاران با توجه به ماده۱۷ برگ مناقصه اختیار کامل دارد .

۰۳۱۶۵۵