ننوشیدن آب خطری جدی برای سلامت

ننوشیدن آب کافی می تواند خطر ابتلا به بیماری های مزمن از جمله نارسایی قلبی، سکته مغزی، فیبریلاسیون دهلیزی، بیماری مزمن ریوی، دیابت و زوال عقل را بالا ببرد

زینب سادات کسنوی | مترجم

سلامت

از دوران کودکی به طور مرتب به ما گفته می شود که برای حفظ سلامتی خود باید آب بنوشیم، اما کمتر کسی از خطراتی که ممکن است با ننوشیدن آب به اندازه کافی ما را تهدید کند، حرف زده است. یک مطالعه جدید چند دلیل تازه را برای هیدراته ماندن و خوردن آب به صورت روزانه به شما ارائه می کند.

وضعیت نوشیدن آب در جهان

اکنون، حدود نیمی از جمعیت جهان آب روزانه توصیه شده را (که معمولاً از حدود ۱/۵ لیتر در روز است) مصرف نمی کنند و دلایل مختلفی برای آن وجود دارد، از جمله دسترسی نداشتن به آب تمیز و آشامیدنی، فراموشی در مصرف آب و فرار از تخلیه مثانه. اما نباید این نکته را از یاد برد که افزایش کسری مایعات و آب می تواند تفاوت قابل توجهی در خطر ابتلا به بیماری ها و مرگ و میر ایجاد کند.

کاهش آب بدن رایج ترین عاملی است که سدیم را افزایش می دهد، به همین دلیل است که نتایج تحقیقات جدید نشان می دهد هیدراته ماندن یا نوشیدن آب کافی ممکن است روند پیری را کند و از بیماری های مزمن پیشگیری کند یا آن را به تاخیر بیندازد.

از کندی پیری تا عمر طولانی

این تحقیقات جدید، روی ۱۱ هزار و ۲۵۵ بزرگ سال و با اندازه گیری سدیم در سرم خون آن ها انجام شد که به عنوان شاخصی برای اندازه گیری میزان مایعات استفاده می شود. (معمولاً هر چه آب بیشتری بنوشیم، سطح سدیم در جریان خون ما کمتر می شود.) ناتالیا دمیتریوا، پژوهشگر این مطالعه می گوید: «نتایج نشان می دهد که هیدراتاسیون مناسب ممکن است روند پیری را کند و عمر بدون بیماری را طولانی کند.»

کاهش خطر بیماری قلبی، زوال عقل، دیابت و...

در تحقیقات گذشته ارتباط بین سطوح بالاتر سدیم در خون و افزایش خطر نارسایی قلبی نشان داده شد. محدوده طبیعی سطوح سدیم در خون فرد معمولاً بین ۱۲۵ تا ۱۴۶ میلی ای کیوالان در لیتر (mEq/L) است. در این مطالعه، نمونه های سرمی با سطوح سدیم بالاتر نشانگر های مختلف سلامت بیولوژیکی و پیری بودند.

برای مثال، افرادی که سطح سدیم آن ها بالاتر از ۱۴۲ mEq/L است، در مقایسه با کسانی که مقدار کمتری از سدیم را نشان می دهند، ۱۰ تا ۱۵ درصد بیشتر از سن تقویمی خود به نظر می رسیدند. همچنین خطر ابتلا به بیماری های مزمن از جمله نارسایی قلبی، سکته مغزی، فیبریلاسیون دهلیزی، بیماری مزمن ریوی، دیابت و زوال عقل ۶۴ درصد بیشتر بود.

اندازه گیری سطح سدیم و مصرف آب کافی

نویسندگان مطالعه پیشنهاد می کنند که اندازه گیری سطح سدیم در خون می تواند به توصیه های پزشکان کمک کند. آن دسته از افرادی که از نظر مصرف آب در منطقه خطر قرار دارند، می توانند اقداماتی را نه فقط از طریق نوشیدن آب، بلکه از طریق آب میوه ها، سبزیجات و میوه ها برای ورود آب بیشتر به بدن خود انجام دهند.

مانفرد بوهم، محقق ارشد این مطالعه می گوید: «هدف این است که مطمئن شویم همه افراد و به ویژه بیماران که دارو مصرف می کنند (عواملی مانند داروها ممکن است به از دست دادن مایعات بدن منجر شوند) به اندازه کافی مایعات و آب مصرف می کنند.

البته باید به این نکته توجه کرد که مصرف مایعات تنها عاملی نیست که بر سطح سدیم خون تأثیر می گذارد، اگرچه محققان متغیرهایی از جمله سن، نژاد و جنسیت را در نظر گرفتند.

پیشنهادهایی برای نوشیدن آب

✓ **همراه داشتن بطری آب**: بطری آب را به همراه داشته باشید تا همیشه یادتان بماند که باید آب بنوشید.

✓ **تعیین زمان مشخص**: برای خود زمان نوشیدن آب تعیین کنید. بهتر است زمان های خاصی را برای نوشیدن آب مشخص و در همان زمان به وعده خود عمل کنید.

✓ **میوه ها و سبزی ها**: آب را می توانید از راه های متفاوت دریافت کنید. برای مثال می توانید با خوردن میوه و سبزی های متفاوت میزان آب لازم برای بدن تان را تامین کنید.

✓ **یادآور**: اگر از آن دسته افرادی هستید که آب نوشیدن را فراموش می کنید، می توانید با نصب اپلیکیشن یادآور نوشیدن آب خودتان را ملزم به مصرف مایعات کنید.

منبع: scienceAlert

بیشتر بدانیم

بانوان

پیش بینی خطر سرطان سینه

سرطان سینه به شرایطی گفته می شود که طی آن بسیاری از سلول های طبیعی و مورد نیاز در بخش سینه به شکلی غیرعادی منتشر و تکثیر می شوند. در نتیجه شاهد ایجاد توده های سرطانی هستیم.

عوامل خطر

از جمله عوامل موثر در بروز سرطان سینه می توان به موارد زیر اشاره کرد:

✓ **جنسیت**- سرطان سینه در خانم ها بیشتر شایع است.

✓ **سن**- احتمال ابتلا به سرطان سینه با بالا رفتن سن افزایش می یابد.

✓ **ژنتیک**- اگر سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان سینه را داشته باشید احتمال مبتلا شدن به این بیماری بسیار بیشتر خواهد بود.

✓ **چاقی**- اضافه وزن یا مصرف غذاهای چرب، احتمال ابتلا به سرطان سینه را افزایش می دهند.

✓ **مصرف الکل**- افرادی که مشروبات الکلی مصرف می کنند، بیشتر در معرض ابتلا به سرطان سینه قرار دارند.

علایم و نشانه ها

از علایم اولیه سرطان سینه می توان موارد زیر را نام برد:

✓ تغییرات در پوست سینه (قرمز و متورم شدن)
✓ افزایش اندازه کلی سینه
✓ تغییر شکل سینه
✓ پوست پوست شدن سینه
✓ ترشحات غیر طبیعی از نوک سینه
✓ احساس درد در بخش های مختلف سینه
✓ احساس به وجود آمدن توده ها یا گره های مختلف در بخش های درونی و بیرونی سینه

پیشگیری از سرطان سینه

پیشگیری همیشه بهتر از درمان است، زیرا اگر بتوان بیماری را در مراحل اولیه و با شدت کمتری شناسایی کرد، احتمال درمان بسیار زیاد است. برای پیشگیری از سرطان سینه به نکات زیر عمل کنید:

✓ زنان بالاتر از چهل سال سالانه ماموگرافی انجام دهند.
✓ همه زنان باید خودآزمایی سینه را در هر ماه انجام دهند.
✓ ورزش و تحرک را در برنامه زندگی خود قرار دهید.
✓ غذاهای حاوی فیبر استفاده کنید.
✓ از مصرف الکل و دخانیات بپرهیزید.
✓ بارداری را به تعویق نیندازید.
✓ در صورت تولد نوزاد، او را با شیر خود تغذیه کنید.
✓ از سینه بند مناسب و راحت استفاده کنید.
✓ در ساعتی از شبانه روز به خصوص هنگام استراحت سینه بند خود را درآورید.

تازه ها

داروی درمان آلزایمر تایید شد

سازمان غذا و داروی آمریکا داروی آلزایمر «لِکانِمَب (lecanemab)» را تایید کرد. این دارو توسط دو شرکت ایزای (Eisai) و بایوژن (Biogen) برای بیمارانی که در مراحل اولیه بیماری زوال عقل هستند، ساخته شده است. این دارو به دسته ای از درمان ها تعلق دارد که هدف آن کند کردن پیشرفت این بیماری عصبی با حذف تولید بتا آمیلوئید است. بتا آمیلوئید پروتئینی چسبنده است که در مغز بیماران مبتلا به آلزایمر جمع می شود. تقریبا تمام داروهای آزمایشی قبلی با استفاده از این رویکرد مشابه شکست خورده بودند.

کاهش ۲۷ درصدی زوال شناختی

این دارو برای بیماران مبتلا به اختلال شناختی خفیف یا زوال اولیه عقل و آلزایمر در نظر گرفته شده است. در تحقیقات نشان داده شد که وقتی این دارو به صورت تزریقی به بیماران داده می شود، در مقایسه با دارونماها، سرعت زوال شناختی را در بیماران مبتلا به آلزایمر اولیه تا ۲۷ درصد کاهش می دهد.

تورم مغزی عارضه خطرناک

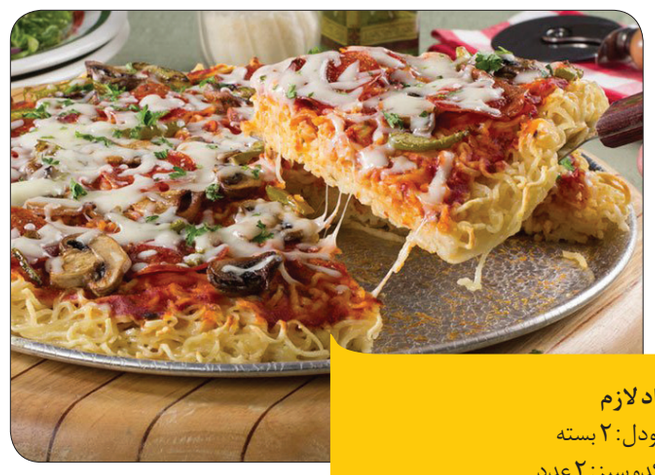
البته این دارو عوارضی هم داشته است به طوری که نزدیک به ۱۳ درصد از بیماران تحت درمان با این دارو در تحقیقات به تورم مغزی مبتلا شده اند. دانشکده پزشکی دانشگاه نورث وسترن فاینبرگ در شیکاگو اعلام کرده است کالبدشکافی یک بیمار ۶۵ ساله که لِکانِمَب دریافت کرده و دچار سکته مغزی شده نشان می دهد، این درمان اورژانسی همراه با یک داروی ضدلخته به خون ریزی مغزی کشنده منجر می شود. این وضعیت این نگرانی را ایجاد کرده که مصرف این دارو همراه با رقیق کننده های خون ممکن است خطر تورم مغزی را افزایش دهد.

منبع: یورونیوز

غذای اصلی

آشپزی من

کوکوی نودل یک غذای ساده و سریع



مواد لازم

- نودل: ۲ بسته
- کدو سبز: ۲ عدد
- هویج: یک عدد
- تخم مرغ: ۴ عدد
- پنیر موزارلای رنده شده: یک پیمانه

طرز تهیه

۱- فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد تنظیم کنید. قالب ۲۸ در ۱۸ سانتی را چرب کنید و کاغذ روغنی بکشید.

۲- نودل را ۳ دقیقه در آب در حال جوش بپزید. در این مرحله ادویه مخصوص را اضافه نکنید.

۳- کدو و هویج را در شت رنده کنید. تخم مرغ ها و مقداری از پنیر را اضافه کنید.

۴- مخلوط را داخل قالب بریزید. پنیر باقی مانده را روی آن بپاشید و ۳۰ دقیقه داخل فر قرار دهید تا طلایی رنگ شود.

نکات پخت

- از هر طعم نودلی که دوست داشتید می توانید استفاده کنید.
- این مقدار مواد برای ۸ تکه کوکوی نودل یا نودل قالبی کافی است.
- به دلخواه می توانید از سبزیجات دیگری مثل نخود فرنگی و ذرت هم استفاده کنید.
- از پنیر چدار هم می توانید برای تهیه نودل قالبی استفاده کنید.

دفترچه تراکتور یونی ورسال به شماره موتور ۷۱۱۲۲۷ وشماره شاسی ۶۵۲۱۶۱۸۷ به نام محسن احمدی مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۲۰۳۲/ش

برگ سبز خودرو ام جی مدل ۹۸
به شماره پلاک ایران ۱۲-۹۳۵ ق ۵۵ به شماره موتور 15S4C3FGJ7100155 به شماره شاسی NB6111E12K1002070 بنام محمدرضا رجائی
مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۲۰۳۳/م

کارت و برگ سبز خودرو پراید ۱۴۱ بنام مریم کاملی فاز
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۷۹۵ ه ۶۳ و شماره موتور ۴۴۵۹۴۵۸ و شماره شاسی S348229035546 8 مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۰۰۱۹/پ

برگ سبز و سند خودرو پراید سفید مدل ۸۷
به شماره انتظامی ۴۳ ن ۱۷۷ ایران ۱۲ و شماره موتور ۲۳۰۶۵۹۳ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۷۷۰۳۱۲۶ به نام سید اسلام سلیمانی
مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۲۰۳۸/م

برگ سبز و سند خودرو پراید مدل ۸۲
شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۹۳۱ ق ۸۹
شماره موتور ۰۰۶۱۶۰۷۷
شماره شاسی S1412282166531
بنام الیاس محمدی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۲۰۵۲/م

برگ سبز خودرو پژو پارس
به شماره انتظامی ایران ۴۲-۵۲۷ل ۶۲ به شماره موتور ۲۲۸۲۸۱۰۰۲۱۳ به شماره شاسی ۸۱۸۰۰۳۳۲ مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۱۹۹۸/م

برگ سبز خودروی سمند مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۴۵۱-ج۳۵ وشماره موتور ۱۲۴۸۷۰۲۸۸۰۱ وشماره شاسی NAAC91CC58F152214 به نام علی زارع مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۲۰۴۰/ش

برگ سبز خودرو پژو پارس نقره ای به شماره انتظامی ۱۲ایران ۱۱۷ ه ۷۹ و شماره موتور ۱۲۴۸۶۰۱۱۲۱۹ و شماره شاسی ۵۰۳۰۶۳۵۱ بنام مرتضی امامی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۲۰۰۶/ف

برگ سبز تراکتور فرگوسن ۲۸۵ به شماره انتظامی ۲۶-۱۷۹ک ۱۱ وشماره موتور LFW07382W وشماره شاسی J06515 به نام محمد گل افشان مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۲۰۳۷/ش

سند کمپانی (کارخانه) خودروی لیفان ایکس ۶۰
کرمان موتور مدل ۹۵ به شماره پلاک ۷۴-۲۹۶ ب ۹۱ به شماره موتور LFB479QL160190398 به شماره شاسی NAKSG4327GB136905 بنام حامد جهانگیر مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۲۰۷۶/م

برگ سبز خودرو کامیون کشنده بنام سید سهیل حسینی
به شماره انتظامی ۵۲ ایران ۹۱۶ ع ۳۲ و شماره موتور 8B0881 و شماره شاسی 1M2AR05Y8JM009995 مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۰۰۲۰۳۶/پ

برگ سبز و سند کمپانی پراید 111SE
شماره انتظامی ایران ۷۴-۳۲۸ ل ۱۸
شماره موتور 5223821
شماره شاسی NAS431100E5799921 **به نام اعظم فرهود فر مفقود و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۱۰۰۲۰۳۳/ف

برگ سبز خودرو پراید مدل ۹۶رنگ سفید به شماره انتظامی ایران ۳۶-۵۱۷ن۵۶ به نام محمد علی اکبری آبرودی فرزند غلامرضا وشماره موتور 147H0342328 وشماره شاسی 6HF237703 مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۲۰۷۷/ش

برگ سبز اتومبیل سواری پراید جی ال ایکس آی
مدل ۱۳۸۸ دوگانه سوز به رنگ سفید روغنی دارای شماره پلاک ایران ۳۲-۳۱۳ه۴۴ و دارای شماره موتور ۳۰۴۵۳۶۰ و شماره شاسی S1412288014814 به نام آقای غلام حسن درمحمدی مفقود گردیده و از درجه اعتبارساقط می باشد.
۱۴۰۱۰۰۲۰۸۲/ش

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید صبا مدل ۷۹
به شماره انتظامی ایران ۷۴-۹۱۳ ب ۶۱ به شماره موتور ۰۰۱۴۵۲۸۵ به شماره شاسی S1412279622999 بنام جواد باغدار مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۲۰۶۵/م

سند مالکیت تراکتور فرگوسن به شماره شاسی HO7612 وشماره موتور LFWO72987 به نام حبیب منصوری فرزندمحمدمفقود شده فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۲۰۸۷/ش

پروانه بهره برداری واحد جوجه گوشتی به شماره کد شناسایی ۹۷۱۹۰۳۰۱۰۳۰۹۶ وپروانه بهره برداری به شماره ۰۵/۱۶/۲۸۸۰۷ مورخ ۹۱/۰۹/۱۹ به نام قدرت اله امیری مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۲۰۱۲/ش

برگ سبز خودرو پراید مدل ۱۳۸۲ به رنگ کرم سیر متالیک به شماره پلاک ایران ۲۶-۹۲۲ص۶۸ وشماره موتور M11106966 وشماره شاسی PSW68F1005686 به نام محسن جعفر پناه مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۱۹۸۶/ش

برگ سبز خودرو پراید بنام سحر اکبری
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۴۶۲ ج ۱۸ و شماره موتور ۴۲۲۵۸۵۲ و شماره شاسی S3412290957060 مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۰۰۲۰۹۸/پ

سند کمپانی خودرو سواری هاچ بک نیسان جوک پلاتینیوم رنگ سفیدصدفی-متالیک مدل ۲۰۱۶
به شماره موتور HR16465899R
شماره شاسی SJNFBAF15U7309970
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۱۹۹۹۱۸/م

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید
مدل ۸۵ به شماره پلاک ۳۶-۶۱۱ ط ۶۴ به شماره موتور ۱۶۴۱۷۳۸ به شماره شاسی S1412285914162 **بنام سعید رجبی مقدم**
مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۱۹۷۸/م

سند کمپانی و برگ سبز خودرو نیسان پاترول
۶ سیلندر مدل ۱۳۷۰ به شماره پلاک ایران ۳۶- ۴۴۹ط ۳۷ به شماره موتور 03425z به شماره شاسی ۹۰۷۸۴۰ بنام جلیل فضایل محمدزاده
مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۲۰۴۸/م

کارت سبز خودور جیپ بنام محمد گودرزی
به شماره انتظامی ۷۸ ایران ۵۹۶ ه ۹۶ و شماره موتور KQ4493 و شماره شاسی PJ515B605559
مفقود و فاقد اعتبار میباشد ۱۴۰۱۰۰۲۰۷۸/پ

اینجانب جواد جعفری دلوئی مالک خودرو پژو پارس به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۶۸۶ ه ۱۵ و شماره موتور 124k0827587 **و شماره شاسی** NAAN21VE2GK307381
به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس 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 مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد ۱۴۰۱۰۰۲۰۸۳/پ

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده
جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده شرکت کاویان بتن شمس به شماره ثبت ۳۴۸۱۴ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۵۰۱۰۰۹ در ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخه ۱۴۰۱/۱۱/۰۱ در محل شهرک صنعتی فریمان واقع در کیلومتر ۲ جاده تربت جام - شهرک صنعتی فریمان - خیابان تلاش ۱۱ - قطعه ۱۴۷ تشکیل می گردد، لذا از کلیه سهامداران دعوت می شود راس ساعت و روز مقرر در محل مذکور حضور به هم رسانند.
دستور جلسه:
۱- انتخاب اعضاء هیئت مدیره برای مدت نامحدود
۲- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی باشد
هیئت مدیره شرکت کاویان بتن شمس
۱۴۰۱۰۰۲۰۰۲/ش