

گودی کمر دردسری دردناک

گودی کمر اگر از حد استاندارد دی بیشتر باشد فعالیت روزانه فرد را با درد زیاد مختل می کند اما می توان با تغییراتی در سبک زندگی، به خصوص تغذیه، تا حد زیادی از بروز این مشکل پیشگیری کرد

پزشکی

گودی کمر یک وضعیت طبیعی است که ناحیه کمر در آن به شکل خمیدگی به جلو بدن خم می شود. این خمیدگی به شکل یک C برعکس به نظر می رسد و به عنوان یکی از خمیدگی های طبیعی ناحیه کمر شناخته می شود. گودی کمر برای توازن بدن و توزیع وزن بارها بسیار مهم است. اما گودی کمر پر خطر توام با در دویی تابیی می تواند به دلایل مختلفی بروز کند. اطلاع از عوارض و علایم این مشکل کمک می کند در مان راز بر نظر پزشک زودتر شروع کنید. با ما باشید تا با مشکلات گودی کمر آشنا شوید.

اهمیت حفظ دور کمر سالم

دور کمر معیار خوبی برای اندازه گیری چربی اطراف میان تنه است. این نوع چربی نشان دهنده افزایش چربی در ناحیه شکمی بدن و اطراف اندام های شمایست و با سطح چربی خون بالا، فشارخون بالا و دیابت مرتبط است. کمر بزرگتر معمولاً به این معنی است که چربی اضافه در اندام شما وجود دارد. افزایش دور کمر و داشتن چربی اضافی در ناحیه شکم می تواند به شکل مستقیم با خطر بروز بیماری های قلبی و عروقی مرتبط باشد. افزایش این چربی باعث افزایش سطح چربی و کلسترول خون، افزایش فشارخون و ... می شود.

دور کمر بزرگ همچنین افراد را در معرض خطر

بالای بروز دیابت نوع ۲ قرار می دهد چرا که چربی در ناحیه شکم می تواند باعث افزایش مقاومت به انسولین، افزایش سطح گلوکز خون و بروز دیابت نوع ۲ شود. در مردان داشتن دور کمر کمتر از ۹۴ سانتی متری بی خطر است، از ۹۴ تا ۱۰۲ سانتی متر خطر دارد اگر بیش از ۱۰۲ سانتی متر باشد بسیار پر خطر خواهد بود. در خانم ها هم کمتر از ۸۰ سانتی متر کم خطر، بین ۸۰ تا ۸۸ خطرناک و بیش از ۸۸ بسیار پر خطر است.

علل دور کمر ناسالم

دور کمر ناسالم می تواند علل مختلفی داشته باشد که برخی از آن ها عبارت اند از:
(۱) مصرف غذاهای پر چرب و پر کالری، فراورده های غذایی غنی از شکر و نمک،

نوشیدن نوشابه های شیرین، مصرف غذاهای پر فیبر و کم پروتئین.
(۲) کم تحرکی و فعالیت بدنی نا کافی
(۳) عوامل وراثتی،
(۴) استفاده از داروهای خاص مانند استروئیدها
(۵) تغییرات هورمونی در دوران بارداری،
سن بالا،
پایین آمدن سطح هورمون تستوسترون در مردان و برخی بیماری های هورمونی.
(۶) نداشتن خواب کافی
(۷) استرس

عوارض گودی کمر

(۱) درد کمر
(۲) فشار و درد در اعصاب
(۳) مشکلات در حرکت
(۴) فشار بیشتر در ناحیه کمر می تواند باعث تنگی شکمی شود و مشکلاتی مانند کاهش اشتها، احساس سیری زودرس و مشکلات گوارشی رای به همراه داشته باشد.
(۵) فشار بیشتر در ناحیه کمر می تواند باعث مشکلات در ران و پاها شود، از جمله تنگی عروق، خزش، کمر درد و درد در پاها.

درمان گودی کمر بسته به علت اصلی آن و شدت و نوع علایمی که شخص دارد متفاوت است. اما در کل با استراحت، مراجعه به دکتر و مصرف دارو، فیزیوتراپی و روش های تسکینی مانند کمپرس گرم یا سرد، ماساژ، کمپرس یون و از همه مهم تر تغییر سبک

زندگی، ورزش، بهبود روش گذاشتن و بلند کردن و ... می توان تا حد زیادی این مشکل را کنترل کرد. شکل خوابیدن فرد هم در بهبود این موضوع موثر است که می توان بر اساس نوع و زمینه مشکل، با کمک پزشک آن را اصلاح کرد.

تغذیه برای کاهش خطر گودی کمر

رژیم غذایی با فراهم کردن ترکیب مناسبی از مواد مغذی، می تواند به حفظ دور کمر سالم کمک کند. مصرف مواد غذایی غنی از فیبر مثل میوه ها، سبزیجات، دانه های کامل و ماهی، می تواند به بهبود عملکرد روده و کاهش التهاب بدن کمک کند که دو عامل مهم در پیشگیری از گودی کمر هستند. همچنین، مصرف مواد غذایی با مقدار مناسبی از ویتامین D، کلسیم و منیزیم که از منابعی مثل ماهی، پنیر، تخم مرغ، شیر، برگ سبزیجات و غلات قابل استخراج هستند، هم به حفظ سلامت استخوان ها و جلوگیری از ایجاد گودی کمر کمک می کند. مصرف مواد غذایی با مقادیر مناسبی از پروتئین، مثل مرغ، ماهی، گوشت قرمز کم چرب، تخم مرغ و لوبیا، نیز می تواند به حفظ عضلات پشتی و سلامت کمر کمک کند. در تهیه این مطلب از «غفاری دایت» کمک گرفتیم

آشنیزی من

اسموتی با انجیر علیه سرطان و بیماری قلبی

انجیر منبع خوبی از پتاسیم و فیبر است و علاوه بر خواص ضد باکتریایی، برای سلامت قلب بسیار مفید است، با ۲ اسموتی خوشمزه می توانید انجیر را در برنامه غذایی تان بگنجانید

عسل و در نهایت نصف لیوان شیر نیاز دارید.

طرز تهیه: ۱) ابتدا انجیر ها را خوب بشویید و سر

آن ها را دور بیندازید. انجیر ها را نصف کنید و در مخلوط کن بریزید.

۲) موز، ماست یونانی، عسل و شیر را هم

به انجیر اضافه کنید و مواد را هم

بزنیید تا خوب نرم شوند.

اسموتی انجیر و خرما

این هم طرز تهیه یک اسموتی دیگر برای طرفداران اسموتی های مقوی. توجه کنید



تازه ها

خطر سکنه مغزی در کمین مبتلایان به التهاب روده

بر اساس یک مطالعه جدید، افراد مبتلا به بیماری التهاب روده (IBD) نسبت به افراد بدون این عارضه، بیشتر در معرض سکنه مغزی قرار دارند. پژوهشگران معتقدند این یافته ها نشان دهنده ضرورت انجام غربالگری و مدیریت عوامل خطر سکنه مغزی در افرادی است که به این بیماری مبتلا شده اند. بیماری های التهاب روده (آی بی دی) به گروهی از بیماری ها گفته می شود که موجب التهاب مزمن روده می شوند و شایع ترین آن ها بیماری کرون و کولیت ز خمی [اولسراتیو] است. پژوهش های جدید نشان داد که خطر بروز سکنه مغزی در افراد مبتلا به آی بی دی تا ۲۵ سال پس از تشخیص این بیماری، ۱۳ درصد بیشتر از افراد غیر مبتلاست. ۸۵ هزار و ۶ نفر از مبتلایان به بیماری التهاب روده در این مطالعه شرکت کردند و محققان آن ها را با حداکثر ۵ نفر از همان سن، جنس و شهر محل سکونت که مبتلا نبودند، مقایسه کردند. طی یک پیگیری میانگین ۱۲ ساله، سه هزار و ۷۲۰ نفر از افراد مبتلا به بیماری التهاب روده، سکنه مغزی کردند. پژوهشگران با بررسی سایر عوامل موثر در بروز سکنه مغزی مانند بیماری قلبی، فشار خون بالا و چاقی دریافتند که افراد مبتلا به بیماری التهاب روده، ۱۳ درصد بیشتر از افراد غیر مبتلا در معرض سکنه مغزی قرار دارند. بر اساس این پژوهش، خطر برای افراد مبتلا به بیماری التهاب روده حتی ۲۵ سال بعد از نخستین تشخیص، همچنان بالا می ماند. این یافته ها در نشریه نورولوژی (Neurology) منتشر شده است.

بیشتر بدانیم

قرص هوش علیه انجام کار های پیچیده!



یافته های پژوهشی جدید نشان می دهد افرادی که از به اصطلاح «داروی هوش» استفاده می کنند تا عملکرد ذهنی شان را بهبود ببخشند در انجام کار های پیچیده کند ترند. داروهایی مانند متیل فنیدات، مودافینیل و دکستروآمفتامین معمولاً برای افراد مبتلا به اختلال بیش فعالی و حمله خواب (نار کولپسی) تجویز می شود و گاهی افرادی آن ها را مصرف می کنند که دچار این عارضه ها نیستند اما معتقدند این دارو ها مهارت شناختی مغز را تقویت می کنند. این دارو ها به خصوص بین دانشجویان، کارگران شیفتی و افرادی که شغل های پر استرس دارند، پر طرفدار است و متأسفانه دارو را بدون تجویز پزشک می خرنند. به گزارش گاردین، پژوهشگران دانشگاه ملبورن یکی از این سه دارو را روی ۴۰ فرد سالم بین ۱۸ تا ۳۵ سال آزمایش کردند. هیچ کدام از آن ها به عارضه ای مانند بیش فعالی مبتلا نبودند. یافته ها نشان داد افرادی که دارو مصرف کرده بودند برای انجام کار محول شده وقت بیشتری صرف کردند. دکتر هانا کرک، استادروان شناسی تکاملی در موسسه مغز و سلامت روان ترنر، می گوید دارو های بیش فعالی تراکم بعضی ناقل های عصبی مانند دوپامین و سروتونین را در مغز افزایش می دهند. او در ادامه می افزاید: اما اگر فردی که این نوع دارو را مصرف می کند به اختلال بیش فعالی مبتلا نیست و تراکم ناقل های عصبی در مغزش کاهش نیافته است، ساز و کار مشخصی برای بهبود وجود ندارد. پروفسور ایان هیکی، از دانشگاه سیدنی، با اشاره به غیر عقلانی بودن استفاده از چنین داروهایی، می گوید: استراحت و خواب کافی در بهبود عملکرد مغز موثر ترند.

نتایج این پژوهش در نشریه پیشرفت های علمی (Science Advances) منتشر شده است

اینتخاب محمد جاویدی زاده مالک خودرو ۲۰۰۶ تیب 2 مدل ۹۷ سفید به شماره انتظامی ۱۲۴ ایران ۶۷۵۲۹۹ به شماره شاسی ۱875J551875NAAP03EE6J و شماره موتور 182A0030364 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت الکتی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد طرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۳۰۲۰۲۰۹۹۷۹	سند کمپانی خودرو یزو ROA بنام زهره رضایی درج به شماره انتظامی 12 ایران 265 سی 54 و شماره موتور 11685020074 و شماره شاسی 15417701 مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۳۰۲۰۲۰۰۲۸
---	--

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده (نوبت دوم) شناسه ملی ۱۰۳۸۰۱۰۶۳۰ شماره ثبت ۸۶۵ تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۲۲/۱۴ جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت تعاونی تولید و مصرف کارگران کارخانه قند شیرین راس ساعت ۱۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۳/۴/۱۴۰۲ در سالن اجتماعات کارخانه قند شیرین با دستور جلسه ذیل تشکیل می گردد. لذا از کلیه اعضا یا نمایندگان محترم دعوت می شود راس ساعت مقرر در جلسه مجمع عمومی شرکت فرمایند. دستور جلسه: ۱- گزارش هیئت مدیره ۲- گزارش بازرس ۳- طرح صورتهای مالی سالهای ۹۷ الی ۱۴۰۱. ۴- انتخاب پیش بینی بودجه ۱۴۰۲. ۵- انتخاب هیئت مدیره اصلی و علی البدل برای مدت ۳ سال ۶- انتخاب بازرس اصلی و علی البدل برای یک سال مالی. تذکر: در صورتی که حضور عضوی در جلسه مذکور میسر نباشد می تواند حق رای خود را به موجب وکالتنامه به عضو دیگر داشته باشد. عضو متقاضی اعطای نمایندگی می باید با همراه نماینده خود در تاریخ های ۱۳۰۲/۴/۱۴ و ۱۴۰۲/۴/۱۵ در محل کارخانه قند شیرین (دفتر تعاونی) از ساعت ۱۰ الی ۱۰:۳۰ با همراه داشتن کارت شناسایی معتمد جهت اخذ ورقه ورود به مجمع به دفتر شرکت مراجعه نمایند. هیئت مدیره شرکت ۱۳۰۲۰۲۰۰۲۰۶	برگ سبز یزید ۱۳۱ سفید به نام سیده فاطمه عربی ناروی به شماره انتظامی: ۲۴ ایران ۱۵۲ ن ۷۸ و شماره موتور ۶362512 M13 و شماره شاسی NAS411100K3566163 و شماره موتور ۱۱۰۳۴ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۲۰۲۰۰۳۴
--	--

برگ سبز و سوند کمپانی موتور سیکلت زال نوس به شماره انتظامی: ۷۷۵-۹۹۴۷۷ و شماره بدنه N3N66150Z9565630 و شماره موتور 0150N3N203389 و شماره ملی ۰۸۷۰۴۶۵۰۳۱ به نام جلیل میش مست کیوانلو مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۲۰۲۰۰۱۰۶	برگ سبز و سند کمپانی تیب 2 مدل 97 شماره انتظامی ایران 36-848-25 و شماره موتور 1100J1138982 و شماره ملی 8540314 و شماره شاسی NAS821100J1138982 به نام اسد مفقود و فاقد اعتبار است . ۱۳۰۲۰۲۰۰۰۴۲
---	--

برگ سبز و سند کمپانی تیب 2 مدل ۹۷ شماره انتظامی: ۹۵-۴۴۳ د ۲۲ شماره شاسی 61381196 شماره موتور 11686085126 به نام واحد بخش هاشم زهی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۳۰۲۰۲۰۰۰۲۲	برگ سبز و سند کمپانی ایران ۱۳۶ شماره انتظامی: ۸۵-۷۴۵ شماره شاسی S141228605422 شماره موتور 1847357 بنام الهه رضایی نقندر مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۲۰۲۰۰۰۶۹
---	--

مناقصه عمومی یک مرحله ای

فراخوان واگذاری خدمات شهری و نگهداری فضای سبز به صورت حجمی

شهرداری فرهادگرد در نظر دارد واگذاری خدمات شهری و نگهداری فضای سبز به صورت حجمی به شماره ۲۰۲۰۹۴۳۳۱۰۰۰۰۴ راز از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی اعضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

مواعد زمانی:

❖تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۲/۰۳/۲۹

❖مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۲/۰۴/۱۳

نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار:

مبلغ تضمین شرکت در مناقصه : ۹۹۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال به صورت ضمانت نامه بانکی و یا وجه نقد واریز به حساب شهرداری

اطلاعات تماس و آدرس دستگاه:

شهر فرهادگرد – بلوار حضرت ولی عصر عج – حاشیه میدان شهید گمنام – ساختمان شهرداری فرهادگرد
شماره تلفن: ۰۵۱۳۴۶۷۳۰۰۲ داخلی امور مالی

علی یاری – شهردار فرهادگرد