



• زندگی‌سلام
• یک شنبه
• ۹ بهمن ۱۴۰۱
• ۷ رجب ۱۴۴۴
• ۲۹ ژانویه ۲۰۲۳
• شماره ۲۳۶۱

سلامت

زیبایی‌های سرطان‌ساز!

به‌تازگی مقاله‌ای در نشریه «Nature» منتشر شده‌است

که می‌گوید دستگاه‌لاک خشک‌کن UV می‌تواند به‌DNA

آسیب‌بزند، باعث جهش سلول‌ها شود و خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد

اكرم انتصارى | روزنامه‌نگار

سلامت

خدمات زیبایی ناخن در چند سال گذشته در ایران و جهان طرفداران زیادی پیدا کرده‌است. کاشت ناخن، مانیکور، پدیکور، فرنچ و... بخشی از این خدمات زیبایی هستند که استفاده مستمر از آن‌ها ممکن است به‌ضرر ناخن و سلامت فرد تمام‌شود. به‌تازگی مقاله‌ای در نشریه «Nature»، منتشر شده‌است که می‌گوید دستگاه‌لاک خشک‌کن UV می‌تواند به‌DNA آسیب‌بزند، باعث جهش سلول‌ها شود و با جهش سلولی، خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد. قیمت این دستگاه‌ها در بازار ایران از ۵۰ هزار تومان شروع می‌شود و علاوه‌بر سالن‌های آرایشی در خانه‌ها هم مشتری دارد. در این مطلب درباره خطر استفاده مکرر از این دستگاه‌لاک خشک‌کن بیشتر می‌نویسیم.

● **سازوکار لاک خشک‌کن‌های UV**
قبل از هر چیز باید بدانید دستگاه لاک خشک‌کن UV برای خشک شدن لاک‌های معمولی کاربردی ندارد و برای خشک کردن لاک‌ژل‌ها یا همان ژلیش استفاده می‌شود. این نوع مانیکور برای براق شدن و شکل دادن به ناخن‌های دست در چند سال گذشته بسیار محبوب شده‌است. این دستگاه شامل طیف وسیعی از طول موج‌های اشعه فرابنفش است و به همین دلیل ناخن‌ها برای خشک شدن

لاک ژل مدت زیادی در معرض تابش این اشعه قرار می‌گیرند. ژلیش‌ها بین یک تا ۳ هفته دوام دارند و بعد از آن دوباره به ترمیم نیاز دارند. به همین دلیل فرد در هر نوبت ترمیم، باید ناخن‌های دست و پای خود را در معرض اشعه دستگاه‌لاک خشک‌کن قرار دهد. همچنین دستگاه‌های برنزه‌کننده پوست «indoor tanning» که شامل یک تخت مخصوص برنزه، اتاقک و لامپ UV است، فرد را در معرض خطر استفاده از این اشعه قرار می‌دهد.

● **نتیجه تابش‌های مکرر روی سلول‌ها**

محققان برای ارزیابی آسیب DNA و جهش سلول‌ها در این تحقیقات، فرایند تابش آزمایشگاهی اشعه UV دستگاه خشک‌کن ناخن را روی سلول‌های گرفته‌شده از انسان و موش انجام دادند. در طول آزمایش، سلول‌های یک تا ۳ بار تحت تأثیر تابش این اشعه بودند. مدت زمان این تابش و هر مواجهه بین صفر تا ۲۰ دقیقه بود. نتیجه آزمایش عجیب بود. آن‌ها فهمیدند در تمام آزمایش‌ها، یک تابش ۲۰ دقیقه‌ای منجر به مرگ ۲۰ تا ۳۰ درصد سلول‌های می‌شود، در حالی که یک تابش ۲۰ دقیقه‌ای، بین ۶۵ تا ۷۰ درصد، باعث مرگ سلولی می‌شود. این محققان معتقدند مقاله‌آن‌ها وضعیت جامعی از آسیب DNA و جهش سلولی را پس از استفاده از خشک‌کن‌های لاک ناخن، ارائه می‌کند. با این حال قبل از این که بتوان نتیجه‌گیری قطعی درباره خطر مربوط به سرطان داشت، باید تحقیقات بیشتری روی انسان‌ها انجام شود.

● **۲۰ روی طیف‌های اشعه فرابنفش**
اشعه UV طول موج کوتاه‌تری نسبت به

منبع: یورونیوز-مهندسی بهداشت ایران

صفر تا صد ماساژ کودک

ماساژ روزانه نوزاد، فایده‌های طولانی مدت بر سلامت جسم و آرامش روان او دارد و بهترین روش برای برقراری ارتباط غیر کلامی عمیق با نوزاد و رفع بی‌قراری اوست. پس این فرصت را از دست ندهید.

بیشتر بدانیم

▲ **فواید ماساژ کودک**

✓ کودکانی که ماساژ می‌شوند، خواب بهتری دارند و در بیداری هم سر حال‌تر و خوش اخلاق‌ترند.

✓ در نوزادان کم‌وزن و زودرس که به مراقبت بیشتری نیاز دارند، ماساژ باعث می‌شود وزن‌گیری بهتری نسبت به دیگر بچه‌ها داشته باشند.

✓ درد ناشی از درآوردن دندان و نفخ و جمع شدن گاز در روده‌های کودک با ماساژ تسکین می‌یابد.

✓ میزان تنفس کودکانی که تجربه ماساژ دارند، کمتر و عمیق‌تر است.

✓ این نوزادان، در آینده برای کنار آمدن با استرس‌ها توانایی بالاتری دارند و تحمل بیشتری در برابر درد خواهند داشت.

▲ **روغن مناسب ماساژ نوزاد**

برای ماساژ نوزاد به استفاده از روغن ماساژ نیازی نیست، اما در صورتی که از روغن بهره می‌برید بهتر است روغنی را انتخاب کنید که فاقد بو و خورندگی باشد. انتخاب‌های خوب پیش‌روی شما روغن نارگیل، کانولا، ذرت، زیتون، دانه انگور، زردآلو، آووکادو یا کاجیره است. این روغن‌ها به راحتی جذب بدن نوزاد می‌شوند و از آن جایی که خورنی هستند، در صورتی که نوزاد انگشت خود را بمکد، این مواد که روی پوستش قرار دارند، به سادگی هضم خواهند شد.

▲ **زمان مناسب**

مدت ماساژ کودک می‌تواند

بین ۵ تا ۱۵ دقیقه باشد و به

سن و واکنش‌های کودک،

بستگی دارد. هنگام ماساژ،

کودک نباید گرسنه یا کاملاً

سیر باشد. یک ساعت بعد

از خوردن غذا و پس از

استحمام فرصت مناسبی

برای این کار است. بیشتر

کودکان پس از ماساژ به

خواب می‌روند، بنابراین

زمان ماساژ را قبل از خواب او در نظر

بگیرید.



تازه‌ها

چرا عاشق شکلات هستیم؟

محققان انگلیسی دریافتند که محتوای چربی در قسمت بیرونی شکلات چیزی است که جوانه‌های چشایی ما را قلقلک می‌دهد و شاید همین امر، دلیل علاقه ما به شکلات باشد

یافته‌های مطالعات دانشمندان انگلیسی نشان می‌دهد که انسان‌ها شکلات را بیشتر به دلیل بافت چربی موجود در بیرونی‌ترین لایه‌های آن که هنگام جویدن در دهان تجزیه می‌شود، دوست دارند.

بنابراین، رضایتی که از خوردن شکلات دریافت می‌کنیم، بیشتر از نحوه تعامل زبان و غدد بزاقی با محتوای چربی موجود در شکلات ناشی می‌شود.

محققان همچنین به این نتیجه رسیدند که محتوای چربی موجود در عمق شکلات نقش نسبتاً محدودی در این میان ایفا می‌کند. به گفته محققان، با درک ساز و کارهای فیزیکی که هنگام خوردن شکلات اتفاق می‌افتد، ما بر این باوریم که می‌توان نسل بعدی شکلات را طوری تولید کرد که حس شکلات پرچرب را ارائه دهد و در عین حال انتخاب سالم‌تری باشد. کارشناسان می‌گویند می‌توانید با انتخاب شکلات تیره‌تر به جای شکلات‌های شیرینی به شکل سالم‌تر شکلات مصرف کنید.

محققان به مزایای شکلات اشاره کرده و می‌گویند که فواید شکلات به دانه کاکائو و فلاونوئیدهای موجود در آن مربوط می‌شود.

فلاونوئیدها آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که در برابر آسیب سلولی از بدن محافظت می‌کنند. برای بهره‌مندی از مزایای فلاونوئیدهای طبیعی موجود در شکلات، به انتخاب شکلات‌هایی که حاوی ۷۰ درصد یا بیشتر کاکائو هستند، پایبند باشید.

برگ سبز خودرو یزاد سوارى ساپا مدل ۱۳۹۶

به شماره انتظامی ایران ۷۴-۵۲۴۴ ج۴۹ و شماره موتور M136009888 و شماره شاسی NAS421100H1234005 به نام علی بهابادی اماموردیخان مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۰۰۲۲۷۵/۱۴۰۱

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان

سفارش می‌پذیرد

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰ layout@khorasannews.com

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده شرکت تامین آتیه کارکنان صنعت برق خراسان (سهامی عام) شماره ثبت ۴۶۳۷۹ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۶۲۶۵۴۳
بدینوسیله از کلیه سهامداران، وکیل یا قائم مقام قانونی صاحب سهم و همچنین نماینده یا نمایندگان اشخاص حقوقی دعوت می‌گردد تا در جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده این شرکت که از ساعت ۱۰ الی ۱۲ روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۲۰ در محل مشهد بلوار خیام شمالی، عبدالمطلب ۵۸، موسسه خیریه فتح المبین سالن اجتماعات همدان به دستور کار به شرح زیر برگزار می‌گردد، حضور بهم رسانند.

دستور جلسه مجمع:

۱- انتخاب اعضا هیات مدیره ۲- تصمیم‌گیری پیرامون سایر مسائلی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی می‌باشد. با توجه به ابلاغیه شماره ۱۶۶۵۴۷/۱۲۱/ مورخ ۱۴۰۰/۰۷/۰۴ سازمان بورس و اوراق بهادار حضور سهامداران در مجمع با شرط رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی و ارائه کارت واکسن بلا مانع می‌باشد. همچنین سهامداران محترم می‌توانند از طریق کانال ارتباطی اینستاگرام به آدرس atieh_group اقدام به مشاهده مجمع مطرح نمودن سؤالات خود نمایند. سهامداران محترم با نمایندگان قانونی ایشان می‌توانند ضمن همراه داشتن کارت ملی برای اشخاص حقیقی و وکالتنامه رسمی (محضری) برای نمایندگان سهامداران و همچنین ارائه اصل معرفی‌نامه معتبر از سوی نمایندگان اشخاص حقوقی به همراه کارت ملی شخص معرفی شده جهت دریافت برگه حضور در جلسه در تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۹ از ساعت ۸ لغایت ۱۴ به آدرس دفتر مرکزی واقع در مشهد انتهای بلوار هفت تیر، فکوری ۱۷، پلاک ۱۷ واحد ۳ و همچنین در روز مجمع از ساعت ۸ صبح تا قبل از برگزاری مجمع به آدرس محل برگزاری به شرح فوق مراجعه فرمایند.

دعوت کنندگان از مجمع: هیئت مدیره شرکت تامین آتیه کارکنان صنعت برق خراسان (سهامی عام)

۱۳۰۰۰۲۲۳۱/۱۴۰۱

غذای اصلی آشپزی من

کو کوی بادمجان؛ یک شام ساده و متفاوت

● **طرز تهیه:**

۱- بادمجان‌ها را با آب سرد بشویید. برای کباب کردن بادمجان هیچ گاه پوست آن‌ها را نکنید. ۲- روی بادمجان‌های شسته شده چند شکاف کوچک ایجاد کنید. بادمجان‌ها را روی شعله متوسط قرار دهید و شروع به کباب کردن آن کنید. ۳- بعد از کباب شدن بادمجان به آرامی پوست آن‌ها را با چاقو جدا کنید. ۴- بادمجان‌ها را در میکسریا غذاساز بریزید و ۴ حبه سیر پوست‌کنده را به آن اضافه کنید. ۵- ادویه و یک قاشق غذاخوری آرد سوخاری و تخم‌مرغ‌ها را هم به این ترکیب جادویی برای طعم و عطر جدید اضافه کنید و تمام مواد را با میکسر هم بزنی تا یک دست شوند. ۶- اگر طعم بادمجان کبابی را دوست ندارید می‌توانید بادمجان‌ها را درون کمی روغن سرخ کنید و همین مراحل را انجام دهید. ۷- درون تابه مناسبی روغن را گرم و بعد مواد کوکورا درون روغن سرخ کنید. ۸- کوکوها را بعد از سرخ شدن روی دستمال قرار دهید تا روغن اضافه آن‌ها گرفته شود.

مواد لازم برای ۴ نفر

- بادمجان متوسط: ۴ تا ۵ عدد
- سیر: ۴ حبه
- نمک، زردچوبه و فلفل قرمز: به مقدار دلخواه
- آرد سوخاری: یک قاشق غذاخوری
- تخم‌مرغ: ۳ عدد
- روغن: به مقدار دلخواه



اینتجاب ابوالفضل صدیقی مالک خودرو یزو ۴۰۵ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۵۳-۳۹ به شماره موتور ۲۲۵۲۷۹۱۱۲۹۹ و شماره شاسی ۷۹۴۱۲۲۵۰ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز- سند کمپانی و کارت خودرو) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سندم مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۳۰۰۰۲۱۶۷/۱۴۰۱	برگ سبز، سند کمپانی و فولنامه خودرو یزاد SL ۱۲۱ مدل ۹۱ به شماره پلاک ایران ۱۲-۶۸۶-۷۷ به شماره موتور ۴۶۶۸۰۰۴ به شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۹۱۱۱۹۶۸۴ بنام سید احمد مفتاح مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۰۰۰۲۱۸۴/۱۴۰۱	برگ سبز تراکتور فرگوسن ۴۷۵ به شماره انتظامی ۱۲-۷۵۸۹۵۰ و شماره موتور MT4A2W55598K و شماره شاسی N3HKTA2C2NEY02804 بنام ایمان آقائی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۰۰۲۱۴۴/۱۴۰۱	آگهی فقدان سند مالکیت اقای خسرو علی نژاد با ارائه دو برگ استشهادیه گواهی شده و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی بابت اول و به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت تمامیت ۲۵۰ سهم شماغ از ۷۲۴۲۷۴ سهم شش‌دانگ پلاک ۰ فرعی از ۲۲۹۹۱ بخش ۷ چناران بعلت زلزله مفقود گردیده است و برابر سیستم جامع املاک تمامیت مورد نظر ذیل صفحه ۲۰۲ دفتر ۷۷۰ بنام خسرو علی نژاد ثبت و سند مالکیت به شماره سریال ۲۹۴۴۲۱ صادر گردیده است . سامانه جامع املاک بیش از این کماکیتی ندارد به استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک مذکور می‌گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید. در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تحویل خواهد شد. مرتضی ولایتی- رئیس ثبت اسناد و املاک چناران ۱۳۰۰۰۲۲۱۰/۱۴۰۱
برگ سبز و سند کمپانی و کارت خودرو یزو ۴۰۵ مدل ۸۹ به شماره پلاک ایران ۱۲-۶۸۲-۴۸ به شماره شاسی NAAM11CA5BK633897 و شماره موتور 12489187593 بنام عصمت مروچی سیدآباد مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۰۰۰۲۲۳۵/۱۴۰۱	برگ سبز تیبیا ۱ مدل ۹۷ نقره‌ای شماره انتظامی ۳۶- ایران ۵۱۷ سی ۱۵ شماره شاسی NAS811100G579097۰ شماره موتور M158588129 به نام مهدی زمردی‌راد مفقود و اعتبار ندارد. ۱۳۰۰۰۲۲۰۶/۱۴۰۱	برگ سبز هاج بک کوئیک شماره انتظامی ایران ۱۷-۶۱۱-۹۳ و شماره موتور M15971۱867 و شماره شاسی NAS841100N3431929 به نام سلیمان محب زاده مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۰۰۰۲۱۵۳/۱۴۰۱	برگ سبز تیبیا ۱ صندوقدار شماره انتظامی ایران ۷۴-۹۳۴-۸۱ و شماره موتور IRPC951Y2F2704452 و شماره شاسی NAS8111G5704452 به نام فاطمه سید رضایی جوشانی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۰۰۰۲۲۲۷/۱۴۰۱
برگ سبز و سند خودرو لیفان X60 مدل ۹۴ مشکى متالیک شماره انتظامی ۳۶ ایران ۱۱۳۴۳۴ شماره شاسی NAKS4319FB129833 شماره موتور LF4B749Q141101218 بنام زهرا حسینی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۰۰۰۲۲۲۰۴/۱۴۰۱	پروانه کار به شماره ۱۴۹۳۱/۰۳/۱۴۰۳ پروانه کار به شماره ۱۴۰۰/۰۱/۱۰ الی ۱۴۰۰/۰۱/۱۰ نعمت‌الوطن دوست اتباع خارجی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است ۱۳۰۰۰۲۲۲۰۴/۱۴۰۱	برگ سبز و سند کوئیک تراکتور کشاورزی مدل ۱۲۸۹ به شماره پلاک ۵۳۵ ایران ۱۱-۸۶ شماره موتور LFW03615W شماره شاسی J01۱973 بنام محسن اسکندری مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۳۰۰۰۲۲۰۲/۱۴۰۱	برگ سبز و سند کوئیک تراکتور کشاورزی مدل ۱۲۸۹ به شماره پلاک ۵۳۵ ایران ۱۱-۸۶ شماره موتور LFW03615W شماره شاسی J01۱973 بنام محسن اسکندری مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۳۰۰۰۲۲۰۲/۱۴۰۱
برگ سبز و سند خودرو هاج بک ام وی ام 615H NEW مدل 1397 به شماره انتظامی 74 ایران 559 ب7 شماره موتور MVM4477JB075223 و شماره شاسی NATFBAMD61064196 بنام سید محمد جواد هاشمی اندرخ مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد ۱۳۰۰۰۲۲۱۵/۱۴۰۱	برگ سبز و سند کوئیک تراکتور کشاورزی مدل ۱۲۸۹ به شماره پلاک ۵۳۵ ایران ۱۱-۸۶ شماره موتور LFW03615W شماره شاسی J01۱973 بنام محسن اسکندری مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۳۰۰۰۲۲۰۲/۱۴۰۱	برگ سبز و سند کوئیک تراکتور کشاورزی مدل ۱۲۸۹ به شماره پلاک ۵۳۵ ایران ۱۱-۸۶ شماره موتور LFW03615W شماره شاسی J01۱973 بنام محسن اسکندری مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۳۰۰۰۲۲۰۲/۱۴۰۱	برگ سبز و سند کوئیک تراکتور کشاورزی مدل ۱۲۸۹ به شماره پلاک ۵۳۵ ایران ۱۱-۸۶ شماره موتور LFW03615W شماره شاسی J01۱973 بنام محسن اسکندری مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۳۰۰۰۲۲۰۲/۱۴۰۱
برگ سبز و سند کوئیک تراکتور کشاورزی مدل ۱۲۸۹ به شماره پلاک ۵۳۵ ایران ۱۱-۸۶ شماره موتور LFW03615W شماره شاسی J01۱973 بنام محسن اسکندری مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۳۰۰۰۲۲۰۲/۱۴۰۱	برگ سبز و سند کوئیک تراکتور کشاورزی مدل ۱۲۸۹ به شماره پلاک ۵۳۵ ایران ۱۱-۸۶ شماره موتور LFW03615W شماره شاسی J01۱973 بنام محسن اسکندری مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۳۰۰۰۲۲۰۲/۱۴۰۱	برگ سبز و سند کوئیک تراکتور کشاورزی مدل ۱۲۸۹ به شماره پلاک ۵۳۵ ایران ۱۱-۸۶ شماره موتور LFW03615W شماره شاسی J01۱973 بنام محسن اسکندری مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۳۰۰۰۲۲۰۲/۱۴۰۱	برگ سبز و سند کوئیک تراکتور کشاورزی مدل ۱۲۸۹ به شماره پلاک ۵۳۵ ایران ۱۱-۸۶ شماره موتور LFW03615W شماره شاسی J01۱973 بنام محسن اسکندری مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۳۰۰۰۲۲۰۲/۱۴۰۱