

تعبیر غلط برای نوشابه‌های پر ضرر

به‌بهانه تبلیغ نوشابه‌انرژی‌زا به‌عنوان نوشیدنی نشاط‌آور! در تلویزیون به‌این موضوع پرداختیم که این محصولات نه تنها نشاط‌آور نیستند بلکه استفاده مداوم از آن‌ها سلامت را به خطر می‌اندازد

پزشکی

چند وقتی است برای اولین بار تبلیغ یک نوشابه‌انرژی‌زا در بیشتر شبکه‌های تلویزیون پخش می‌شود. قسمت عجیب این تبلیغ، تعبیر «نوشیدنی نشاط‌آور» به جای انرژی‌زا برای دور زدن قوانین تبلیغ در تلویزیون است، چون طبق بند ج ماده ۷ قانون احکام دائمی بر نامه‌های توسعه کشور، هر گونه تبلیغات خدمات و کالا‌های آسیب‌رسان به سلامت از سوی همه رسانه‌ها ممنوع است و حتی انواع نوشابه‌های گاز دار و کولا (زیر و، لایت و کم کالری) هم در این فهرست قرار می‌گیرند. با توجه به این که تلویزیون یک رسانه جمعی است و کوچک و بزرگ آن را می‌بینند می‌خواهیم از تاثیر و عوارض انرژی‌زاها بر سلامت خانواده بگوئیم. این عوارض در باره بیشتر نوشابه‌های انرژی‌زا صدق می‌کند و محدود به یک برند خاص نیست.

• در نوشابه انرژی‌زا، چه خبر است؟

فرقی ندار نوشابه انرژی‌زا گازدار باشد یا بدون گاز، بیشتر این نوشابه‌ها حاوی قندو شیرین کننده‌های دیگری مانند «تورین»، عصاره‌های گیاهی مانند جنسینگ و اسیدهای آمینه هستند. کافئین و کربوهیدرات بالای این نوشیدنی‌ها به سرعت می‌تواند انرژی از دست‌رفته بدن را برگرداند و فرد را سر حال کند. در واقع معنای انرژی موجود در این نوشابه‌ها بر خلاف چیزی که در تبلیغ تلویزیونی می‌بینیم تولید انرژی زیاد برای فعالیت‌های جسمی نیست. منظور از انرژی‌زا بودن سر حالی، افزایش انرژی و عملکرد ذهنی چند ساعت بیشتر برای بیدار ماندن، انجام پروژه دانشگاهی و... در عین سستیگی است که عادت به این رویه هم در دسرهای خودش را دارد.

آشپزی من

نعناع، خوش‌بو، دوست‌داشتنی و پر خاصیت

نعناع، این گیاه خوشبو با طبع گرم و خشک، مثل یک گنجینه‌از خواص دارویی در دل طبیعت است. چه تازه، چه خشک، چه به‌عنوان دمنوش و چه به‌صورت پودر، هر روشی که انتخاب کنید برای بهره‌گیری از خواص شگفت‌انگیز نعناع، در نهایت یک گام بیشتر به‌سوی سلامتی خواهید برداشت. در ادامه فواید نعناع را بررسی می‌کنیم:

- کاهش وزن:** با کمک نعناع، آنزیم‌های گوارشی بدن، چربی‌ها را بیشتر مصرف و به انرژی تبدیل می‌کند. می‌توانید نعناع را با مواد غذایی دیگری مانند لیمو، ترکیب کنید.
- همدم ایده‌آل برای مبتلایان به آس‌م و مشکلات تنفسی:** نعناع با خواص آرامش‌بخشی که دارد، برای کسانی که با آس‌م مبارزه می‌کنند، بسیار مفید است. این گیاه با ایجاد یک انسداد در لوله‌های بینی، کمک می‌کند تا بتوانید بهتر تنفس کنید. با این حال، مصرف نعناع باید با دقت صورت بگیرد. باز یاده‌روی در استفاده از این گیاه ممکن است سوزش بینی و معده را تجربه کنید. نعناع به شکل چای یا جوینده برای رفع گرفتگی گلو، برنشیت و مشکلات تنفسی دیگر کاربرد دارد.

حتی در انگلیس مصرف نوشابه انرژی‌زا به‌طور کلی برای زنان باردار ممنوع شده است. کج خلقی، اضطراب، بی‌خوابی، گرفتگی عضلانی و دلشوره از عوارض وابسته شدن به این نوشابه‌هاست. مشکلات چاقی، به‌هم ریختن برنامه خواب، پوسیدگی دندان و افزایش فشارخون و در نتیجه بروز بیماری‌های قلبی از عوارض دیگر نوشیدن مداوم این نوشابه‌هاست.

• کافئین، کود کان را به در دسر می‌اندازد

تحقیقی در مجله آکادمی پزشکی کودکان نشان می‌دهد ۳۱ درصد کودکان ۷ تا ۱۲ ساله نوشابه انرژی‌زا مصرف می‌کنند و این یک نوشیدنی متداول و پرطرفدار در این رده سنی است. در حالی که پزشکان توصیه می‌کنند کودکان و نوجوانان به دلیل وجود کافئین بالا در این نوشابه‌ها نباید آن را مصرف کنند. کافئین آن‌ها را به خود وابسته می‌کند و جلوی رشد مناسب قلب و مغز کودکان و نوجوانان را می‌گیرد. به همین دلیل آن‌ها معتقدند مصرف کافئین را باید در این رده سنی محدود کرد. به عنوان مثال برای یک کودک ۱۲ ساله با وزن ۳۴ کیلوگرم این مقدار ۸۵ میلی گرم است و همچنین توصیه می‌شود که بزرگ سالان روزانه بیشتر از ۴۰۰ میلی گرم کافئین مصرف نکنند. از آن‌جا که هر ۲۳۷ میلی لیتر نوشیدنی انرژی‌زا حاوی ۸۰ میلی گرم کافئین است و با یک فنجان قهوه برابری می‌کند و

ترفند

- آرامش‌بخش و تقویت کننده فرایند هضم:** نعناع، علاوه بر خواص آرامش‌بخشی که دارد، خاصیت پاک‌کنندگی و س‌م‌زدایی هم دارد. این گیاه با جلوگیری از التهاب معده، داشتن خواص پاک‌کنندگی برای دهان و تقویت فرایند هضم، به بهبود وضعیت کلی سلامتی کمک می‌کند. این اثر مفید نعناع باعث می‌شود آنزیم‌های گوارشی بتوانند راحت‌تر مواد غذایی را تجزیه کنند.
- نعناع، دارویی معجزه گر برای زخم‌ها و خراش‌ها:** نعناع همچنین دارای برخی عوامل ضد باکتری است که به جلوگیری از برخی عفونت‌های کوچک کمک می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نعناع می‌تواند در کنترل واکنش‌های دردی بدن تاثیر مثبت داشته باشد.

- رفیق گلو و ماهیچه‌ها در روزهای ناراحتی:** وقتی گلودی شما قرمز و تحریک می‌شود و ماهیچه‌های دور گردن و قفسه سینه در گیر سرفه شده‌اند، استفاده از نعناع می‌تواند بسیار مفید باشد.

نکته مهم: در حالی که نعناع خواص درمانی فراوانی دارد، برای برخی از مردم ممکن است مضر باشد. کسانی که با سوزش سر معده، فلاکس اسید معده و سنگ کیسه صفرا دست و پنجه نرم می‌کنند، باید از مصرف نعناع پرهیز کنند.



بیشتر بدانیم

نخستین نشانه‌ها از سرطان پوست

میزان ابتلا به سرطان پوست در حال افزایش است، اما نشانه‌های مهمی که با دیدن آن‌ها باید به متخصص پوست مراجعه کنیم، کدام‌اند؟ کارشناسان گمان می‌کنند که تمایل بیشتر مردم به گذراندن تعطیلات در جاهای آفتابی با افزایش موارد ابتلا به سرطان پوست بی‌ارتباط نیست.

به گزارش نشریه «میرر»، داده‌ها نشان می‌دهد که میزان ابتلا به سرطان پوست در افراد بالای ۵۴ سال از دهه ۱۹۹۰ تقریباً دو برابر افزایش یافته است. کارشناسان تشخیص به‌موقع را کلید درمان موفقیت‌آمیز این بیماری می‌دانند، نکته‌ای که برای دیگر سرطان‌ها هم مهم است. نشانه‌هایی که باید در باره خال‌هایتان به آن ق‌ت کنید عبارت‌اند از:

• شکل نامنظم

سازمان ملی خدمات سلامت بریتانیا (NHS) می‌گوید خال‌های معمولی گرد هستند و حاشیه صاف و رنگی یکنواخت دارند، اما ملا‌نوما، تومور ناشی از سلول‌های ملانین‌دار که تومور پوستی محسوب می‌شود، غالباً نامنظم و ممکن است دو نیمه باشد و هر نیمه شکلی متفاوت و حاشیه‌ای نامنظم داشته باشد.

• رنگ مختلط

خال معمولی معمولاً تک‌رنگ است اما ملا‌نوما غالباً ترکیبی از دویا چند رنگ دارد یا توزیع رنگ‌ها نامتناسب است.

• اندازه

ملا‌نوما معمولاً بزرگ‌تر از خال معمولی است و در بیشتر اوقات بیش از ۶ میلی‌متر قطر دارد.

• تغییر شکل

به گفته متخصصان پوست، در صورت مشاهده خال جدید یا هر گونه تغییری در خال‌های موجود، باید به پزشک مراجعه کنید.

• خون‌ریزی و خارش

دیگر نشانه‌هایی که باید مراقب آن‌ها باشید، عبارت‌اند از: خال‌های متورم و دردناک، خون‌ریزی یا خارش خال. در صورتی که هر یک از این علائم را در پوست خود مشاهده کردید، باید برای احتیاط بیشتر سراغ پزشک بروید تا او خال را بررسی کند.

• برای پیشگیری چه کنیم؟

به توصیه متخصصان پوست، بهتر است کمتر در معرض تابش آفتاب قرار بگیرید- در سایه بمانید و سرب‌زدنتان را بپوشانید- همچنین مرتب ضدآفتاب بزنید. یادتان باشد آفتاب‌سوختگی فقط مختص روزه‌های آفتابی و گرم نیست، در هوای ابری هم این پدیده رخ می‌دهد. دکتر شارپ رئیس مرکز پژوهش‌های سرطان بریتانیا توصیه می‌کند، بهترین راه محافظت از پوست زیر آفتاب شنید این است که بین ساعت ۱۱ تا ۱۵ به سایه پناه ببرید و پوستتان را کلا و عینک آفتابی و لباس آستین‌دار و بلند بپوشانید. استفاده از کرم ضدآفتاب به محافظت از پوست در برابر آفتاب‌سوختگی کمک می‌کند. حتماً مقدار زیادی کرم به پوستتان بزنید و این کار را چند بار تکرار کنید. ملا‌نوما در مناطقی از بدن که در معرض آفتاب قرار ندارد هم ایجاد می‌شود که به آن «ملانومای مخفی» می‌گویند. بنابراین، بررسی این نوع‌خال در هر جایی از بدن که ایجاد شده باشد، اهمیت دارد. پزشکان معتقدند دلیل اصلی بروز ملا‌نوما قر رفتن در معرض اشعه فرابنفش (UV) نور خورشید، لامپ‌های فرابنفش و تخت‌های برنزه‌کننده (سولاریوم) است.

فراخوان سرمایه‌گذاری احداث مجتمع خدماتی در حاشیه میدان شهید مطهری شهر فریمان

شهر داری فریمان در نظر دارد برابر مصوبه شماره ۰۶/۱۹۴۰ مورخ ۰۳/۰۳/۱۴۰۲ شورای اسلامی شهر فریمان نسبت به مشارکت در احداث مجتمع خدماتی در حاشیه میدان شهید مطهری (پارک جنگلی شهید فقیهده) با استفاده از توان بخش خصوصی اقدام نماید. لذا کلیه متقاضیان می توانند پیشنهادات خود را مبنی بر نحوه توافق و مشارکت به صورت مکتوب تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۷ به واحد سرمایه گذاری شهر داری تحویل نمایند.

شرکت تامین آتیه کارکنان صنعت برق خراسان (سهامی عام)
آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹
شماره ثبت ۴۶۳۷۹ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۶۲۶۵۴۳

الف- زمان و محل برگزاری مجمع عمومی: 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 سالیانه این شرکت که در ساعت ۱۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۳۱ در محل سالن همدم موسسه خبریه فتح المبین واقع در استان خراسان رضوی، شهر مشهد بلوار خیام شمالی، عبدالمطلب ۵۸، بدستور جلسه

ب-**دستور جلسه :** استماع گزارش بازرس قانونی استماع گزارش هیات مدیره بررسی و تصویب صورتهای مالی سال (دوره) مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹انتخاب بازرس قانونی و حسابرس برای سال۱۴۰۲ و تعیین حق الزحمه انتخاب روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی های شرکت اتخاذ تصمیم در خصوص تقسیم سود تعیین پاداش هیئت مدیره و حق حضور اعضا غیرموظف هیئت مدیره و اعضای کمیته های تخصصی تصمیم گیری پیرامون سایر مسائلی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی می باشد (ج نحوه دریافت برگ حضوردر جلسه امکان مشاهده هزمنام مجمع از طریق کانال ارتباطی آپارات به آدرس lamin_atieh_groupبرای سهامداران محترم فراهم می باشد. در اجزای ماده ۹۹ اصلاحیه قانون تجارت و برابر ماده ۲۱ اساسنامه، سهامداران محترم یا وکیل یا قائم مقام قانونی شخص حقیقی صاحب سهم یا نماینده یا نمایندگان اشخاص حقوقی صاحب سهم، می‌توانند به شرط ارائه اصل ورقه سهام ، کارت ملی، وکالت یا نمایندگی جهت دریافت برگ حضور در جلسه در تاریخ ۲۸/۰۴/۱۴۰۲ تا ساعت ۸ لغایت ۱۴ به آدرس دفتر مرکزی واقع در مشهد انتهای بلوار ۷تیر، فکوری ۱۷، پلاک ۱۷ و ۳ و همچنین در روز مجمع از ساعت ۹ تا قبل از برگزاری مجمع به آدرس محل برگزاری به شرح فوق مراجعه فرمایند.

هئیت مدیره شرکت تامین آتیه کارکنان صنعت برق خراسان (سهامی عام)

برگ سبز، سند کمپانی، کارت سوخت و کارت خودرو سواری پراید صبا سبز پشمی مدل ۷۸ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۲۳۳۰۶۵۰ به شماره موتور ۰۱۳۱۰۴۸-۱۳۱۰۴۸، بشماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۷۸۶۱۰۲۲۱، بنام محمد صدیقی مفقود شده و فاقد اعتبار است

انتخاب محمد معین صداقت مالک خودرو پژو پارس به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۸۴۵ ط ۷۸ به شماره شاسی NAANO1CE0LH338564، بشماره موتور124K1532885 به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز و سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی سند 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 سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

آگهی دعوت از بستانکاران شرکت باغ گستر جوین (سهامی خاص) شماره ثبت ۹۲ شناسه ملی ۱۷۹۹۳-۱۰۳۸۰۰۰ در اجرای ماده ۲۵۵ لایحه اصلاحیه قانون تجارت از کلیه بستانکاران شرکت باغ گستر جوین(سهامی خاص)در حال تصفیه به شماره ثبت ۹۲ و شناسه ملی ۱۷۹۹۳-۱۰۳۸۰۰۰ که آگهی انحلال آن در صفحه ۱۰۳ روزنامه رسمی کشور به شماره ۲۱۷۲۰ مورخ ۱۴/ ۰۸/ ۱۳۹۸ در ج گردیده است دعوت به عمل می‌آید تا ظرف مدت حداکثر ۶ ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول با ارائه مدارک مثبته ادعای خود را به مدیر تصفیه آقای مهدی گرمابی به شماره تلفن ۰۹۱۵۹۷۰۷۶۱۶ مستقر در آدرس استان خراسان رضوی، شهرستان جوین، بخش مرگزی، دهستان بالا جوین، روستای کارخانه تولید شکر، خیابان گاز خانه، پلاک صفر، طبقه همکف به کد پستی ۹۶۴۷۱۸۵۴۶۷ مراجعه نمایند. بدیهی است شرکت و مدیر تصفیه در مورد هر گونه ادعای احتمالی که خارج از مدت فوق به شرکت منعکس گردد مسئولیتی نخواهند داشت.

مدیر تصفیه شرکت باغ گستر جوین (سهامی خاص) در حال تصفیه مهدی گرمابی

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد

برگ سبز و کارت خودرو سواری سمند LXE۷۷ مدل ۹۵ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۸۷۹-۴۸ به شماره موتور ۱۴۷۶۲-۰۲۱۴۷۷۰ به شماره شاسی ۱۹۷۷۸-0۳۳۱۹۷۷۸-NAACJ۱۷E-GF۳ بنام حسن زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است

دو عدد گواهینامه به نام های مصطفی عباسپور و منصوره صادقیان و تعدادی کارت بانکی به نام مصطفی عباسپور مفقود شده است از یابنده تقاضا می شود با این شماره تماس بگیرد:

۰۹۱۵۸۲۶۲۹۹۰

برگ راهور موتورسیکلت احسان مدل ۹۳ به شماره پلاک ۷۷۲-۲۷۹۶۹ به شماره موتور 0120N2N204369 به شماره شناسایی 0120N2N20436910561 مفقود و فاقد اعتبار است

پاسپورت عراقی انتخاب احمد نبیل نوری مفقود و فاقد اعتبار است.
از یابنده خواهشمند است به کنسولگری عراق تحویل دهد

کارت خودرو ساینارنگ سفید مدل ۱۳۹۷ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۱۴۴-۳۱ و شماره موتور ۸۶۵۶۳۴۱-۸۱۵/۸۶۵۳۴۱ و شماره شاسی ۵۷۹۳۹۲۴-NAS۸۳۱۱۰۵ به نام فاطمه قاسمی مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز پژو ۵۲۵(TD۷۰۳) شماره انتظامی ایران ۷۴-۱۴۴-۹۷ و شماره موتور ۱۷۴B004۱572 و شماره شاسی ۵80378-NAAP4۱F۹۱۱ به نام سعید پورمزن ترضی مفقود و فاقد اعتبار است.