خستگی مداوم با نوشابه‌های انرژی‌زا

برخی از افرادنوشیدنی‌های انرژی‌زا مصرف می‌کنند تا خستگی‌شان رفع شده و انرژی بیشتری داشته باشند. اما مصرف بیش از حد آنها دقیقا موجب خستگی مداوم می‌شود. سطح بالای ویتامین«ب» در این نوشیدنی‌ها سریع انرژی شما را رشد می‌دهد، اما در ادامه باعث افت شدید انرژی‌تان خواهد بود.

خبرهایی که نمی‌بینید

اعلام فرآورده‌های غذایی غیرمجاز

از سوی سازمان غذا و دارو اسامی تعدادی از فرآورده‌های غذایی غیرمجاز به تازگی اعلام شده است. بادام زمینی قاقالیس، کنجد سفید شاهدانه نوبرانه، قاووت چهل گیاه گیاهستان، خرمای کبکاب دیماس، خرمای کبکاب خشت و خرمای مضافتی دیماس ازجمله این فرآورده‌ها هستند.

عدد خبر

۷۰۰ تخم مرغ

در یک ماه، توسط یکی از دانشجویان هاروارد مصرف شد تا ببیند که تغییری در سطح کلسترول خونش ایجاد می‌شود یا نه. اما با اینکه زرده تخم‌مرغ کلسترول بالایی دارد، بعد از یک‌ماه نه‌تنها میزان کلسترول او بالا نرفت که به مقدار اندکی هم پایین آمد. در نتیجه حدس زده می‌شود که کلسترول تخم‌مرغ سالم بوده و چندان باعث رشد کلسترول در بدن نمی‌شود.

۳ برابر

مردان، زنانی که دچار پوکی استخوان می‌شوند و احتمال لق شدن و افتادن دندان‌هایشان وجود دارد. پوکی استخوان نشانه کاهش تراکم و استحکام استخوان‌هاست و با افزایش سن بیشتر خودش را نشان می‌دهد. افراد غالبا متوجه این عارضه نمی‌شوند تا وقتی که شکستگی استخوان اتفاق می‌افتد. اما دندان‌ها می‌توانند هشداردهنده مناسبی به این منظور باشند.

۳۳ درصد

از کودکان و نوجوانان در حال رشد در جهان، دچار نزدیک‌بینی هستند. نکته هشداردهنده اینجاست که این رقم تا سال ۲۰۵۰، یعنی ۲۶ سال دیگر، به بیش از ۷۴۰ میلیون نفر می‌رسد. این میزان از افراد درگیر با نزدیک‌بینی، نزدیک به ۴۰ درصد جمعیت کودکان و نوجوانان این دوره خواهد بود. این اعداد، براساس تحقیقی که در بیش از ۵۰ کشور جهان صورت گرفته، اعلام شده است.

تغذیه

گوشت قرمز و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲

آیا می‌دانستید که مصرف گوشت فرآوری شده و حتی فرآوری نشده، می‌تواند باعث افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ شود؟ این تحقیق، نتیجه مطالعه‌ای است که روی ۲ میلیون نفر در ۲۰ کشور جهان انجام شده است که مدیریت آن را محققانی از دانشگاه کمبریج بر عهده داشته‌اند. در این تحقیق، حتی گوشت قرمز فرآوری نشده نیز با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط دانسته شده است. در این تحقیقات، محققان دریافته‌اند که اگر به‌طور مرتب ۵۰ گرم گوشت فرآوری شده در روز که معادل ۲ برش ژامبون باشد، مصرف کنید، این می‌تواند ۱۵ درصد ابتلا به دیابت نوع ۲ را بیشتر کند. همچنین مصرف ۱۰۰ گرم گوشت قرمز فرآوری نشده در روز که معادل یک استیک کوچک باشد، ۱۰ درصد باعث رشد خطر بیشتر ابتلا به دیابت نوع ۲ خواهد بود.
جالب اینکه در این تحقیقات جهانی، مصرف مرتب ۱۰۰ گرم گوشت طیور در روز در تحلیل‌های اولیه با ۸ درصد خطر بیشتر همراه بوده. اما در تحلیل‌های نهایی این تحقیقات، این درصد کمتر و ضعیف‌تر شده است، درحالی که درصد گوشت قرمز فرآوری شده و نشده دست‌نخورده باقی مانده است.

مصرف بالای یک داروی خطرناک

آنتی‌بیوتیک‌ها دوباره به صدر مصرف برگشته‌اند
آموکسی‌سیلین پرفروش‌ترین داروی نیمه اول سال ۱۴۰۳ شد

گزارش
مریم سرخوش روزنامه‌نگار

تا همین چند ماه پیش پرفروش‌ترین داروی کشور متفورمین بود (براساس آمار نامه دارویی ۱۴۰۲) و پس از آن ادالت‌کلد، آسپیرین و لووتروکسین جایگاه‌های بعدی را در اختیار داشتند. اما حالا یک داروی خطرناک و پرعارضه صدرنشین داروهای پرفروش شده است.
سازمان غذا و دارو اسامی ۱۰ داروی پرفروش نیمه نخست سال ۱۴۰۳ را اعلام کرده و رتبه نخست برای یکی از شناخته‌شده‌ترین آنتی‌بیوتیک‌هاست؛ یعنی آموکسی‌سیلین! به گفته سید حیدر محمدی، رئیس سازمان غذا و دارو: «در نیمه نخست امسال کپسول آموکسی‌سیلین ۵۰۰ میلی‌گرم از لحاظ تعداد و مبلغ پرفروش‌ترین داروی بازار بوده و از فهرست ۱۰ موردی داروهای پرفروش ۴ مورد مربوط به آنتی‌بیوتیک‌هاست که نشان می‌دهد باید در حوزه تجویز و مصرف خودسرانه این دارو اقدامات فرهنگی بیشتری صورت بگیرد.»
مصرف بی‌رویه و غیرمنطقی آنتی‌بیوتیک‌ها در ایران به‌عنوان یکی از معضل‌های مهم نظام سلامت همیشه مطرح بوده و است. پزشکان طی سال‌های اخیر بارها نسبت به مصرف خودسرانه دارو به‌ویژه آنتی‌بیوتیک‌ها هشدار داده‌اند، اما به‌نظر می‌رسد که نه تنها تغییری در رویکرد مصرف در بازار دارویی کشور به‌وجود نیامده که حالا به یکی از داروهای پرفروش و پرمصرف هم بدل شده‌اند. بررسی‌ها نشان می‌دهد با وجودی که آنتی‌بیوتیک‌ها جزو داروهای بدون نسخه (OTC) نیستند، اما بدون هیچ نظارت خاصی در داروخانه‌ها به‌راحتی در اختیار بیماران قرار می‌گیرند و با وجود تمام مخاطرات هیچ دستگاهی هم به این روند نظارت ندارد. چند نکته مهم درباره پرفروش‌ترین داروی سال ۱۴۰۳ در نیمه نخست سال را در ادامه بخوانید.

پرفروش‌ترین داروهای سال ۱۴۰۳ (از نظر ریالی)

- آموکسی‌سیلین
- ivig
- سرم تزریقی
- استامینوفن
- آزیتروما یسین
- سفکسیم
- آموکسی کلاو
- کلوپیدوگرل
- آدالیمومب تزریقی
- انسولین آسپارت
- واکسن آنفلوآنزا (۴ ظرفیتی)

پرفروش‌ترین داروهای سال ۱۴۰۳ (از نظر تعداد)

- آموکسی‌سیلین
- قرص‌های سرماخوردگی
- بزرگسالان
- متفورمین
- استامینوفن کدئین
- فاموتیدین
- لووتیروکسین
- آسپیرین
- لوزارتان
- مسکن‌ها (استامینوفن و ...)
- پنتوپرازول

مبارزه آنتی‌بیوتیکی با ویروس ساده

بررسی بازار دارویی کشور در نیمه نخست سال ۱۴۰۳ نشان می‌دهد که پرمصرف‌ترین و پرتعدادترین رده‌های دارویی، آنتی‌بیوتیک‌هایی هستند که بخش عمده مصرف آنها خودسرانه و برای بیماری‌های ویروسی ساده است. نکته‌ای که دکتر بابک پورقلیچ، پزشک عمومی هم آن را تأیید می‌کند و می‌گوید: «بهبود یک بیماری ویروسی ساده معمولا ۳ تا ۵ روز زمانبر است و پس از آن علائم از بین می‌رود. اما برخی بیماران از همان ابتدا اقدام به مصرف آنتی‌بیوتیک می‌کنند که باعث می‌شود میکروب‌های ساده از بین رفته و نوع خطرناک‌تر و مقاوم‌تر فرصت جولان پیدا کنند. به همین دلیل یک بیماری ویروسی کوتاه‌مدت طول درمان بیشتری پیدا می‌کند.» به گفته این پزشک، آنتی‌بیوتیک‌ها جزو داروهای بدون نسخه یا به‌اصطلاح OTC‌ها نیستند اما با وجود این آمار فروش و مصرف آنها بالاست؛ درحالی که بسیاری از مصرف‌کنندگان از خطرات آن آگاه نیستند. او تأکید می‌کند: «مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک برای بیماری‌های ساده باعث می‌شود که اگر فرد در آینده دچار برخی عفونت‌ها در روده، گوش، سینوس و... شود، دیگر بدن به آن آنتی‌بیوتیک جواب ندهد و مقاومت خواهد داشت. به همین دلیل مصرف آنتی‌بیوتیک قوی‌تری ضرورت پیدا می‌کند که همان هم عوارض خاص خودش را دارد.»

۶۰ میلیون
آنتی‌بیوتیک سالانه در ایران مصرف می‌شود و بخش عمده‌ای از آنها به‌اصطلاح صرف بهبود بیماری‌های تنفسی عفونی و ویروسی می‌شود که به‌گفته متخصصان، نه تنها درمان این بیماری‌ها نیست که در نهایت منجر به بروز عوارض شدید در مصرف‌کنندگان می‌شود.

۹۰٪
بیماری‌های تنفسی عفونی و ویروسی فصل سرما مثل سرماخوردگی، کرونا و آنفلوآنزا نیازی به مصرف آنتی‌بیوتیک ندارند، ولی ۹۰ درصد ایرانی‌ها برای درمان این بیماری‌ها آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنند؛ از جمله آزیتروما یسین، سفکسیم، مترونیدازول، سیپروفلوکساسین، سفازولین و ...

۶ عارضه
جدی مصرف غیراصولی آنتی‌بیوتیک‌ها از بین رفتن باکتری‌های مفید بدن، افزایش ریسک عفونت‌ها، تضعیف سیستم ایمنی، افزایش طول بیماری، افزایش ریسک ابتلا به عفونت‌های بیشتر، بروز آلرژی (حساسیت‌های دارویی) است. متخصصان تأکید می‌کنند که مصرف بی‌رویه می‌تواند منجر به خونریزی دستگاه گوارش، نارسایی کلیه و افزایش فشار خون در مصرف‌کنندگان شود. تداوم این مصرف بی‌رویه و غیرمنطقی هم پس از مدتی باکتری‌های مفید بدن را از بین می‌برد و منجر به التهاب روده بزرگ می‌شود.

۲ شرط مصرف
آنتی‌بیوتیک به دارویی گفته می‌شود که عفونت‌ناشی از باکتری‌ها را از بین می‌برد.
۱. اگر در دستگاه گوارش، سیستم تنفسی، پوست، گردش خون و حتی سیستم ایمنی بدن عفونت باکتریایی رخ داده باشد، با تجویز پزشک می‌توان آن را مصرف کرد.
۲. اگر بدن با عفونت باکتریایی مواجه شود، اندام‌های دیگر بدن هم به سرعت درگیر می‌شوند و بدن را ضعیف‌تر می‌کنند. در چنین مواقعی مصرف داروهای آنتی‌بیوتیک مانع از گسترش بیماری به نقاط مختلف بدن و اصطلاحا کهنه شدن بیماری در بدن می‌شود.

نکته روز
آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

۵ خوراکی سالمی که اضافه‌وزن می‌آورد

خیلی‌ها برای مدیریت وزن‌شان بر خوردن خوراکی‌های سالم تمرکز می‌کنند. با این حال، حتی برخی از سالم‌ترین خوراکی‌ها درصورت مصرف بیش از حد یا بدون آگاهی کافی، می‌تواند به افزایش وزن کمک کند. درحالی که این خوراکی‌ها دارای مواد مغذی متراکم و سرشار از فواید هستند، مهم است که به نحوه ادغام آنها در رژیم غذایی خود توجه داشته باشید. در این مطلب به ۵ خوراکی سالمی که می‌توانند به‌طور مخفیانه در افزایش وزن نقش داشته باشند، نگاهی دقیق‌تر کرده‌ایم.

آجیل و کره آجیل
درحالی که آجیل‌ها فواید متعددی برای سلامت قلب و بهبود عملکرد مغز دارند، اما به‌طور باور نکردنی دارای کالری متراکم نیز هستند. یک مشت کوچک آجیل به‌راحتی می‌تواند ۱۵۰ تا ۲۰۰ کالری داشته باشد و کره‌های آجیل، مانند کره بادام زمینی یا بادام، حتی کالری‌های بیشتری نیز دارند. مصرف بیش از حد آجیل یا کره آجیل بدون درنظر گرفتن محتوای کالری آنها می‌تواند منجر به افزایش وزن ناخواسته شود.
راه‌حل: هنگام انتخاب آنها در رژیم غذایی خود، کنترل وعده غذایی، ضروری است. آنها را در وعده‌های کوچک میل کنید.

آووکادو
این میوه سرشار از فیبر، پتاسیم و ویتامین‌های ضروری است که آن را به یک مکمل عالی برای هر رژیم غذایی تبدیل می‌کند. با این حال، مانند آجیل، آووکادو نیز پرکالری است. یک آووکادوی متوسط، حاوی حدود ۲۴۰ کالری است. اگر به‌طور مکرر آووکادو را به سالاد، اسموتی یا نان تست اضافه می‌کنید، بدون اینکه حجم وعده‌ها را اندازه‌گیری کنید، ممکن است کالری بیشتری از آنچه تصور می‌کنید مصرف کنید.
راه‌حل: هنگام لذت بردن از این میوه خامه‌ای، رعایت اعتدال مهم است.

گرانولا
این خوراکی درحالی که می‌تواند منبع فیبر و چربی‌های سالم باشد، دارای کالری و قندهای افزوده بالایی است؛ به‌ویژه انواعی که در فروشگاه‌ها موجود است. یک وعده گرانولا (معمولا یک‌چهارم فنجان) می‌تواند ۲۰۰ تا ۳۰۰ کالری داشته باشد، اما بسیاری از افراد، ناآگاهانه مقدار بیشتری از آن را مصرف می‌کنند. محتوای قند بالای این خوراکی همچنین می‌تواند سطح قند خون را افزایش دهد و بعد منجر به گرسنگی و ولع در غذا خوردن شود.
راه‌حل: گرانولای خانگی را حداقل با شکر درست کنید و همیشه مقدار آن را اندازه بگیرید تا زیاده‌روی نکنید.

اسموتی و آبمیوه
اسموتی‌ها و آبمیوه‌های تهیه شده از میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند راهی عالی برای دریافت مواد مغذی باشند. با این حال، بسیاری از مردم ناخودآگاه مقادیر زیادی از مواد پرکالری مانند موز، کره بادام زمینی، ماست و عسل را اضافه می‌کنند و یک نوشیدنی سالم را به یک بمب کالری تبدیل می‌کنند. علاوه بر این، آبمیوه‌ها، حتی زمانی که تازه باشند، فاقد فیبر هستند و می‌توانند باعث افزایش قند خون شوند که منجر به افزایش گرسنگی می‌شود.
راه‌حل: هنگام تهیه اسموتی، روی افزودن سبزیجات و میوه‌های کم قند تمرکز و مواد پرکالری را محدود کنید.

میوه‌های خشک
فرایند خشک کردن، قندهای طبیعی و کالری موجود در این میوه‌ها را متمرکز می‌کند؛ به‌عنوان مثال، یک فنجان انگور تازه حدود ۶۰ کالری دارد، اما یک فنجان کشمش حدود ۴۰۰ کالری وارد بدن شما می‌کند و درحالی که این غذاها مملو از مواد مغذی ضروری هستند، فواید سلامتی متعددی را ارائه می‌دهند و مصرف بیش از حد آنها آسان است ولی ناآگاهانه باعث از بین بردن تلاش‌های کاهش وزن می‌شود. کلید جلوگیری از افزایش وزن از این غذاهای سالم، خوردن آگاهانه، کنترل وعده‌های غذایی و متعادل کردن آنها با سایر گزینه‌های غنی از مواد مغذی است.
راه‌حل: با توجه به اندازه وعده‌ها و آگاهی از کالری این غذاها می‌توانید از مزایای آنها بدون عوارض ناخواسته افزایش وزن، بهره‌مند شوید.

آگهی شناسایی سرمایه گذار شماره ۴۰۳/آ/۲۵

HEPCO

شرکت تولید تجهیزات سنگین ایمن رسا (متعلق به هپکو) در نظر دارد نسبت به **شناسایی سرمایه گذار در پروژه ساخت شهرک مسکونی تجاری** خود اقدام نماید.

*– **مساحت زمین:** حدودا ۹۶۰۰۰ مترمربع

*– **جانمایی زمین و محل اجرای پروژه:** اراک، جنب کارخانه شرکت تولید تجهیزات سنگین ایمن رسا

*– **روش همکاری:** مشارکت

شایان ذکر می باشد این آگهی صرفا به منظور شناسایی و ارزیابی سرمایه گذاران انتشار یافته و پس از بررسی مدارک متقاضیان و ارزیابی نهایی، در صورت احراز صلاحیت نسبت به دعوت از متقاضیان سرمایه گذاری ذی صلاح اقدام لازم صورت خواهد گرفت.
لذا از کلیه شرکت های ذی صلاح دعوت می شود نسبت به ارسال سوابق، رزومه کاری و شیوه تامین مالی خود تا تاریخ پایان آگهی (۱۴۰۳/۰۷/۱۷) اقدام نمایند.
اشخاص حقیقی و حقوقی می‌توانند از تاریخ درج آگهی (۱۴۰۳/۰۷/۰۷) لغایت ۱۴۰۳/۰۷/۱۷ جهت بازدید از زمین و ارائه پاکت سوابق و رزومه به آدرس: اراک، میدان صنعت، بلوار شهید بختیاری، بعد از پل، شرکت تولید تجهیزات سنگین ایمن رسا (متعلق به هپکو)، امور حقوقی و قراردادها مراجعه فرمایند. ضمنا جهت اخذ اطلاعات بیشتر می‌توانند با شماره تلفن ۳۳۶۹۰۹۳۵–۰۸۶ و شماره موبایل ۰۹۱۹۷۶۲۶۳۱۸ تماس بگیرند.

آگهی مزایده فروش خودرو سواری MG GS
شرکت صنایع گلدیران
در نظر دارد دو دستگاه خودرو ام جی مدل GS را از طریق مزایده به فروش برساند.
کلیه متقاضیان می توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۷ الی ۱۴۰۳/۰۷/۱۱ جهت هماهنگی بازدید با شماره های زیر تماس حاصل نمایید.
۰۲۱ – ۸۳۵۸۱۰۶۳
۰۹۱۲۶۲۶۸۸۹۴ آقای امیدی

همشهری را در شبکه‌های اجتماعی دنبال کنید
telegram @hamshahrinews
instagram hamshahrinewspaper
x.com @hamshahrinews