

خبر پزشکی

چند نکته درباره مضرات و محاسن قهوه فوری



آرش نهاوندی

قهوه فوری یک راه حل محبوب برای کسانی است که به دنبال راهی برای رفع کمبود کافئین هستند. درست کردن آن به تلاش بسیار کمی نیاز دارد، اما آیا برای شما مفید است؟ قهوه، به طور کلی، مزایای بالقوه زیادی برای سلامتی دارد. تحقیقات

آن را با بهبود شناخت، افزایش متابولیسم و حتی محافظت در برابر برخی بیماری‌ها مرتبط دانسته است. قهوه فوری بسیاری از این مزایا را در سطوح مختلف، همراه با راحتی و قیمت مناسب‌تر از قهوه معمولی، ارائه می‌دهد. با این حال، جنبه‌های منفی بالقوه‌ای نیز در این نوع قهوه وجود دارد.

قهوه فوری و مضرات آن

قهوه فوری بیشترین مقدار آکریل آمید، یک ماده شیمیایی که در طول فرآیند برشته شدن تشکیل می‌شود، را در میان سایر انواع دیگر قهوه دارد. آکریل آمید به عنوان یک ماده سرطان‌زای احتمالی برای انسان در نظر گرفته می‌شود. این مساله اهمیت نوشیدن قهوه فوری در حد اعتدال و تحت نظر متخصص مراقبت‌های بهداشتی را برجسته می‌کند.

علاوه بر این، انواع طعم‌دار قهوه فوری ممکن است حاوی قندهای اضافه شده باشند که می‌توانند بر کنترل قند خون تأثیر بگذارند و مانع تلاش‌های کاهش وزن شوند. مشابه قهوه معمولی، مصرف بیش از حد می‌تواند منجر به عوارض جانبی ناخواسته کافئین، مانند اضطراب، بی‌خوابی و مشکلات گوارشی شود. توجه به حقایق تغذیه‌ای و مصرف قهوه به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل ضروری است.

مصرف متعادل قهوه فوری بسیار مهم است، مگر اینکه پزشک دستور دیگری داده باشد. مصرف بیش از حد کافئین همچنین ممکن است منجر به افزایش اضطراب و اختلالات خواب شود. یک متخصص تغذیه می‌تواند به شما کمک کند تا با در نظر گرفتن اهداف کلی سلامت خود، میزان مصرف کافئین خود را به حداکثر برسانید.

محاسن قهوه فوری

چند نکته درباره مضرات و محاسن قهوه فوری

قهوه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات زیست‌فعال مرتبط با فواید سلامتی مانند بهبود عملکرد شناختی، افزایش متابولیسم و محافظت در برابر برخی از بیماری‌های خاص است. قهوه فوری نیز حاوی بسیاری از ترکیبات زیست‌فعال مشابه است که فواید مشابهی را ارائه می‌دهند. به عنوان مثال، تحقیقات نشان داده که قهوه فوری، مانند قهوه دم‌کرده معمولی، حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به مبارزه با استرس اکسیداتیو و التهاب کمک می‌کنند.

قهوه فوری همچنین حاوی مقدار قابل توجهی کافئین است که می‌تواند عملکرد شناختی را افزایش دهد، هوشیاری را بهبود بخشد، خلق و خو را بهبود بخشد و خطر افسردگی را کاهش دهد. با این حال، اثرات آن بسته به میزان کافئین برند ممکن است متفاوت باشد. به طور کلی، یک فنجان قهوه دم‌کرده معمولی تقریباً ۹۲ میلی‌گرم کافئین و یک فنجان قهوه فوری حدود ۶۲ میلی‌گرم کافئین دارد.

توزیع واکسن روتاویروس آغاز شد



کودکان است و تأمین و توزیع آن از اولویت‌های سلامت‌محور سازمان غذا و دارو به شمار می‌رود.

خاطر نشان کرد: واکسن روتاویروس یکی از فراورده‌های مهم برای پیشگیری از عفونت‌های گوارشی در نوزادان و

فهرست مراکز مجاز تزریق نیز به‌زودی اطلاع‌رسانی خواهد شد. مشاور رئیس سازمان غذا و دارو

واکسن روتاویروس امروز در شبکه توزیع سازمان غذا و دارو قرار گرفت و تحویل آن به مراکز منتخب دانشگاه‌های علوم پزشکی آغاز شده است.

محمد هاشمی مشاور رئیس و مدیر روابط عمومی سازمان غذا و دارو، در گفتگو با مهر اعلام کرد:با تلاش مستمر همکاران حوزه‌های تأمین، انبار و توزیع، واکسن روتاویروس به‌موقع وارد شبکه شده و روند تحویل به دانشگاه‌های علوم پزشکی آغاز شده است.

وی افزود:تاکنون ۱۰۲ هزار و ۴۶۰ عدد از این واکسن در سطح کشور توزیع شده و با هدف پوشش حداکثری گروه‌های هدف، به مراکز مجاز تحویل داده می‌شود.

هاشمی تأکید کرد:روند توزیع بر اساس اولویت‌های جمعیتی و به‌صورت مرحله‌ای در حال انجام است و

آب زیاد بنوشیم چاق می‌شویم؟



دFTER بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به این باور که مصرف زیاد آب منجر به برهم خوردن رژیم لاغری می‌شود، عنوان کرد که عکس این موضوع صادق است.

دFTER بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در پاسخ به اینکه آیا مصرف زیاد آب باعث چاقی می‌شود؛ مطرح کرد: آب به طور معمول ۵۰ تا ۶۰ درصد وزن کل بدن یک فرد بزرگسال را شامل می‌شود و آب، اساس خون، لنف و شیره‌های گوارشی را تشکیل می‌دهد و امکان انتقال مواد مغذی، اکسیژن و مواد زائد را فراهم می‌کند.

«فاصله را روان می‌کنند، پوست سالم را تقویت می‌کند و به عملکرد کلیه کمک می‌کند، همچنین، دمای بدن را تنظیم می‌کند، از مغز و نخاع محافظت می‌کند و هضم و حرکات روده را به خوبی حفظ می‌کند».

براساس این گزارش، آب، برای عملکرد صحیح کلیه ضروری است،

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

هیات حل اختلاف مستقر دراداره ثبت اسناد و املاک شهرستان پیرانشهر بشرح آرای صادره هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گرمسار تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی آقای / خانم راضیه صابر فرزند علی بشماره شناسنامه ۲۴۰ کدملی ۵۷۰۱۹۹۷۴۰۱ صادره از چغتی در ششداگ یک قطعه زمین محصور با بنای احداثی مسقف از پلاک شماره ۲ فرعی از ۱ اصلی به مساحت ۲۱۳،۵۲ متر مربع که ۱۶ متر مربع بنا دارد واقع در حسین آباد حاق نچ حوزه ثبت ملک گرمسار خریداری از نوح آذر خسروانی احدی از ورته افتخار لقانی محرز گردیده است، لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۷۵۲/۱۲۰۱۲۹۰۳۲۹۰۱۴۰۶ مورخ ۱۳۰۳/۰۳/۱۴۰۴ هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گرمسار تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی آقای / خانم راضیه صابر فرزند علی بشماره شناسنامه ۲۴۰ کدملی ۵۷۰۱۹۹۷۴۰۱ صادره از چغتی در ششداگ یک قطعه زمین محصور با بنای احداثی مسقف از پلاک شماره ۲ فرعی از ۱ اصلی به مساحت ۲۱۳،۵۲ متر مربع که ۱۶ متر مربع بنا دارد واقع در حسین آباد حاق نچ حوزه ثبت ملک گرمسار خریداری از نوح آذر خسروانی احدی از ورته افتخار لقانی محرز گردیده است، لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۰۳/۰۳/۱۴۰۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۰۳/۰۴/۱۴۰۴
حسین چلوئی رئیس ثبت اسناد و املاک

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۹۲۰/۱۲۰۱۲۹۰۳۲۹۰۱۴۰۶ مورخ ۱۳۰۳/۰۳/۱۴۰۴ هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گرمسار تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای / خانم ابوالفضل حافظی فرزند غلامحسین به شناسنامه شماره ۳۴۹ کدملی ۶۰۹۳۲۹۹۱۶۰۱ صادره از گرمسار در ششداگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۰۰۸ ۱۹۳۱ متر مربع قسمتی از پلاک ۷ اصلی در نوده اربابی شهرستان گرمسار خریداری از کیوان قلی زاده با مطابق معمول محل بر طبق نحوه ملی شدن آنها محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند، می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۰۳/۰۳/۱۴۰۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۰۳/۰۴/۱۴۰۴

آگهی تغییرات شرکت با مسئولیت محدود نوا ساخت دراد به شناسه ملی ۱۴۰۱۴۱۳۲۶۱۲ و به شماره ثبت ۶۴۴۸۸۹

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۳۰۳/۰۳/۱۴۰۴ تصمیحات ذیل اتخاذ شد خانم فاطمه عالی ابوذر به شماره ملی ۰۰۱۸۵۵۵۰۹۸ به سمت مدیرعامل به مدت نامحدود و به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود آقای شهاب رویجی به شماره ملی ۱۷۵۳۵۶۲۶۰۰ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت مدت نامحدود آقای سعید پرهیزکاری به شماره ملی ۴۳۲۲۱۸۱۰۸۲ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت نامحدود (همگی خارج شرکا) انتخاب گردیدند کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور و عادی و اداری شرکت از قبیل چک ، سفته، بروات، قراردادهای عقود اسلامی با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد . اختیارات هیئت مدیره به شرح ماده ۱۶ اساسنامه به مدیر عامل تفویض گردید

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۹۵۲۶۷۹)



۷۷۵۴

افقی

۱- به حیوان اطلاق می‌شود - آبخوری
۲- پول کاغذی - مرغ سحر خوان
۳- بزرگ و قوی هیکل - داغ کردن و نشان گذاشتن - درای کاروان - امید است هیچ زنی سر آن نرود ۴- دوستداری - تنه درخت- رنگ شهادت- فاصله بین دو پای رونده ۵- تشبیه و مانند - زیبا چون قمر - سرورته شده ۶- معنی و مفهوم - نهاد و درون - فروغ و روشنی ۷- بزرگو قوی هیکل - قابل قرائت- ساز از باطلان آمده ۸- ماندگی - عمکین و دل زده از شکست- هویدا شدن ۹- معقول بی واسطه - شیره گون - کتاب گورکی ۱۰- چاهها به تازی - از حشرات ناقل میکروب- صفت باد ۱۱- بد ذات و بد نهاد - بالا خانه - هنوز ادب نشده ۱۲- قوه بینایی - آن است که خود ببوید - هوای در حرکت- پسر ۱۳- حرف گزینش- محلی در مکه - کشیدن محفل و انجمن - خاک ۱۴- ارمانی و کمال مطلوب- نوعی رنگ آبی ۱۵- شاه فراری ساسانی - چند شهر ساحلی

عمودی

۱- خبرکش سیاسی - احتیاط و آینده‌نگری ۲- دستمالیدن و بوسه زدن به چیزی به‌قصد تبرک- ضرورت ندارد ۳- دها و زیرکی - شهری در استان ادب پرو - بزرگوارتر - هنوز ادب نشده ۴- صدای گریه کودک- حیران شطرنجی - رنگی برای اسب- هواپیمایی روسی ۵- معقول بی واسطه - متقلب و بدکار ۶- خزنده‌یی که آتش به آن کارگر نیست۶- فصلی از قرآن - ماده بی روغنی که از نفت گرفته می‌شود - گواه حاضر ۷- از درختان پرباشخ و برگ- از بیماری‌های کودکان - دوسنگ آسیا ۸- بلدرچین - اعتراض بانکی - پیشرو ۹- مفت و رایگان - وسیله کار قصاب- پایتخت همسایه شرقی ۱۰- از زوجات حضرت ابراهیم - پشیمان است- باران تند و شدید ۱۱- یکی از نواحی استان اذربایجان غربی - از شهرهای استان همدان - مظهر روشنائی ۱۲- نم پس نمی‌دهد - پدر آذرپها - از تپهکاران - از رودهای شمال کشور ۱۳- مظهر وفا - روستاها - تیز و قاطع - خوف و واهمه ۱۴- تبنایی و ساخت و پاخت- ناشی و بی تجربه ۱۵- از سلسله‌های ایران باستان - آواره غربت

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

حل جدول شماره پنجل

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	س	ا	م	ن	ا	ک	ا	ک	ا	ب	ن	د	ب	ن	ا
۲	ج	ا	س	و	س	ن	ا	ن	د	ن	ه	ا	ق	ه	ا
۳	ل	ب	س	ا	ط	ه	ر	ه	ر	س	ن	ا	ق	ن	ا
۴	ه	و	ل	س	و	ک	ی	ا	ش	ت	ا	ب	ا	ب	ا
۵	ه	و	ل	م	ب	ا	ز	ز	ن	ا	ی	ا	ز	ا	ب
۶	د	ب	و	س	ا	ر	و	ف	و	ر	د	س	ا	ب	ا
۷	ف	و	ن	د	د	ک	ش	ا	د	ک	ی	ه	ا	ب	ا
۸	ا	ر	و	ش	ن	ف	ک	ر	ه	ن	ی	ا	ب	ا	ب
۹	ی	ن	د	ر	ی	ا	ف	ت	ا	ب	ا	د	ه	ا	ب
۱۰	و	ب	د	ف	ک	ا	ر	ا	ب	ا	و	ب	د	ر	ا
۱۱	ت	ر	ب	ت	ر	ا	ک	م	ب	ن	ا	و	ا	و	ا
۱۲	ن	ک	ب	ا	و	ر	ق	ا	ب	ل	ا	ل	ش	ا	ب
۱۳	ا	و	ر	س	ا	ت	ر	ا	ب	ا	و	و	ن	ا	ب
۱۴	د	ت	ا	م	ر	ی	ا	ج	ا	ر	س	ا	ب	ا	ب
۱۵	م	ا	د	ه	ت	ن	ب	ا	ک	و	ب	ا	ب	ا	ب