

## تغذیه سالم

### عوارض خطرناک نوشابه برای کبد



احتمالا با تاثیر نوشابه بر چاقی آشنایی دارید، اما این نوشیدنی های گازدار و شیرین می‌توانند تاثیر جدی بر کبد هم بگذارند. احتمالا با تاثیر نوشابه بر چاقی آشنایی دارید، اما این نوشیدنی‌های گازدار و شیرین می‌توانند تاثیر جدی بر کبد هم بگذارند. بسیاری از مواد شیمیایی موجود در نوشابه تاثیر منفی بر کبد و سایر قسمت‌های بدن دارند. وظیفه کبد به دام انداختن سموم و تبدیل آن‌ها به مواد بی ضرر است، خون را تصفیه و چربی‌ها را متابولیز می‌کند بنابراین باید تا حد امکان سالم باشد.

**بیماری های کبدی که نوشابه عامل آنهاست**

نتایج یک آزمایش نشان می‌دهد که یک شیرین کننده مصنوعی بنام اسپارتام که در نوشابه‌های رژیمی استفاده می‌شود، وضعیت عملکرد کبد در موش‌های آزمایشگاهی را تغییر داده است. اسپارتام باعث بروز مسمومیت کبدی می‌شود، بیماری که در اثر مصرف داروهایی مانند ایبوپروفن و اربیترومایسین ایجاد خواهد شد.

**عوارض نوشابه بر کبد شامل:**

**۱- بیماری کبد چرب**

بر اساس مطالعات انجام شده، نوشابه می‌تواند باعث بروز کبد چرب شود. در این تحقیق مصرف نوشابه افراد سالم و افراد دارای کبد چرب با یکدیگر مقایسه شدند و حدود ۳۶ ماه تحت نظر بودند. بر اساس نتایج بدست آمده، ۸۰ درصد از افراد دارای کبد چرب روزانه ۵۰ گرم قند از نوشابه دریافت می‌کردند که این مقدار در افراد سالم خیلی کمتر بود.اسپارتام موجود در نوشابه‌های رژیمی ممکن است مقاومت به انسولین را افزایش دهد و باعث بروز بیماری کبد چرب شود.

**۲- تجمع ماده شیمیایی فرمالدئید در کبد**

تحقیقات دیگری در این زمینه انجام شد و نشان داد که حتی مقدار کم اسپارتام هم باعث تجمع فرمالدئید در کبد موش‌های آزمایشگاهی و اتصال آن‌ها به پروتئین می‌شود. فرمالدئید یک گاز است که به عنوان مواد نگهدارنده داخل اکثر مواد غذایی وجود دارد. علاوه بر این، می‌تواند از طریق دود سیگار و خوردن بعضی از غذاها وارد بدن شود. این ماده در آزمایشگاه باعث ایجاد سرطان در حیوانات شده است. قرار گرفتن در معرض مقدار زیادی فرمالدئید می‌تواند باعث بروز سرطان در انسان‌ها شود.

**۳- مسمومیت کبدی**

در اینجا صحبت ما در مورد قند اسپارتام است که برای شیرین کردن نوشابه‌های رژیمی استفاده می‌شود و به کبد آسیب جدی وارد می‌کند. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که اسپارتام یک ماده شیمیایی است که عملکرد کبد را تغییر می‌دهد و در نتیجه کبد از خود سم تولید می‌کند.مسمومیت کبدی اغلب در اثر مصرف برخی از داروها ایجاد می‌شود. در واقع اسپارتام آتقدر برای بدن مضر است که همانند داروها به کبد آسیب می‌رساند.

**۴- سیروز کبدی**

نوشابه با دارا بودن مواد نگهدارنده‌ای بنام سدیم بنزوات می‌تواند باعث بروز سیروز کبدی شود که سیروز کبدی در صورت عدم درمان منجر به ایجاد زخم و نارسایی کبدی خواهد شد. بر اساس مطالعات انجام شده، سدیک بنزوات به سلول‌های کبد و ساید اندام‌های حیاتی بدن آسیب وارد می‌کند.در یک آزمایش، تاثیر بنزوات سدیم بر روی مخمر زنده مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که بنزوات سدیم با غیرفعال کردن DNA در میتوکندری عملکرد سلول را مختل کرده و با بسیاری از بیماری‌هایی که عصب را تخریب می‌کنند مانند پارکینسون مرتبط است. برخی تولیدکننده ها، استفاده از بنزوات سدیم را در نوشابه‌های خود متوقف کرده اند پس حتما مواد تشکیل دهنده نوشابه‌ها را قبل از خرید مطالعه کنید.

## آگهی دعوت مجمع عمومی عادی نوبت اول

انجمن صنفی کارفرمایی مجتمع های خدماتی رفاهی

بین راهی استان بوشهر

جلسه مجمع عمومی انجمن صنفی مذکور، ساعت

**۱۰ روز یکشنبه ۱۴۰۱/۰۳/۲۹ در محل مجمع خدماتی**

**رفاهی جناب آقای گنجور- کاکي- گنخک- مجتمع**

**خدمات رفاهی گنجور برگزار می گردد.**

از کلیه کارفرمایی عضو شاغل در صف مربوط دعوت

می شود در جلسه مذکور شرکت نمایند.

**دستورجلسه:**

۱- انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیأت مدیره و

بازرسان

**انجمن صنفی کارفرمایی مجتمع های خدماتی**

**استان بوشهر**

۱۴۰۱۰۲۰۱۲۷

اطلاعات دارویی

**پرگابالین؛ موارد مصرف و عوارض جانبی**

پرگابالین یا لیریکا یک داروی ضدتشنج و ضداضطراب است. این دارو برای درمان صرع، دردهای عصبی، اختلال اضطراب فراگیر و غیره استفاده می‌شود. این دارو اعتیادآور است و نباید بدون تجویز پزشک استفاده شود.

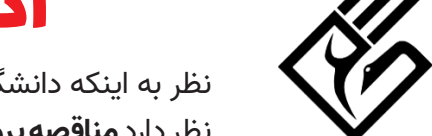
## بیشتر بدانیم

## تاثیر بی نظیر این ویتامین بر شادابی پوست



ویتامین B۳ همانند بسیاری از ویتامین‌ها در مکانیسم‌های مختلف بدن از جمله پوست تاثیر دارد. البته مزیت آن، عدم‌ایجاد التهاب است و به حفظ رطوبت پوست کمک می‌کند. خاصیت آنتی اکسیدانی این ویتامین نیز باعث می‌شود که به‌عنوان ترکیب ضدپیری عمل کند. ویتامینB۳ که در محصولات بهداشتی و آرایشی با عنوان «نیاسینامید» نیز شناخته می‌شود، یکی از ریزمغذی‌های ضروری است که به‌طور طبیعی در بدن سنتز می‌شود و در بیش از ۲۰۰ واکنش آنزیمی بدن نقش دارد.

این ویتامین همانند ویتامین‌های A و C تاثیر مثبتی بر پوست دارد و مزیت قابل‌توجه آن نسبت به دیگر ویتامین‌ها این است که پوست را تحریک نمی‌کند و به همین دلیل ممنوعیت مصرف برای افراد مختلف ندارد.



دانشگاه علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی درمانی بوشهر

بیام

# سلامت

محصولات مراقبت از پوست خشک و حساس به‌عنوان ترکیبات مفید کاربرد داشته‌باشد.

**بیسته شدن منافذ پوست**

استفاده از ویتامینB۳ در محصولات بهداشتی به بسته‌شدن منافذ پوستی کمک می‌کند. از آنجا که این ویتامین ترمیم سلولی را تنظیم می‌کند، تاثیر جدی بر جلوگیری از بزرگ شدن منافذ پوستی ناشی از علل مختلف مانند افزایش ترشح سبوم، سن و... است. گرچه این تاثیر در کنار ترکیباتی مانند اسیدهای میوه یا رتینول تشدید و تسريع می‌شود اما در صورتی که پوست مشکلی نداشته‌باشد، نتیجه مطلوبی در ظاهر و شادابی خواهدداشت.

**تاثیر ضدپیری پوست**

ویتامینB۳ همانند بسیاری از ویتامین‌ها تاثیر آنتی‌اکسیدانی دارد اما ضدالتهاب است و به همین‌دلیل ضدپیری نیز شناخته می‌شود. این ویتامین از پوست در برابر آسیب پرتوهای فرابنفش خورشید محافظت می‌کند، تاثیر منفی پرتوهای آبی در صفحات نمایشگر و... را کاهش می‌دهد و به بهبود جراحات کمک می‌کند. به علاوه، در مکانیسم‌های تولید انرژی سلولی نقش دارد و در ترمیم سلول‌ها موثر است.

همچنین ویتامینB۳ تولید کلاژن را تحریک و از پوست در برابر عوامل آسیب‌رسان زمینه‌ساز چروک‌های پوستی جلوگیری می‌کند. از آنجا که التهابات و حساسیت پوست را کاهش می‌دهد، مقاومت پوست را در برابر محصولات ضدآکنه و ضدچروک قوی که موجب تحریک پوست می‌شود نیز بهبود می‌بخشد.

به‌همین دلیل در محصولات مراقبت از پوست معمولا کاربرد دارد. البته تاثیر ضدالتهاب به کاهش لکه‌های پوستی ناشی از تجمع رنگدانه‌های پوست نیز کمک می‌کند.

## آگهی مناقصه عمومی

نظر به اینکه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بوشهر در

نظر دارد مناقصه پروژه احداث خانه های بهداشت درنگ و قراول خانه واقع در

شهرستان دشتستان را بصورت یک مرحله ای با ارزیابی فشرده برگزار نماید.

حداقل پایه مجاز برای شرکت های ساختمانی شرکت کننده در مناقصه رتبه

۵ ابنیه می باشد، وفق برنامه زمانبندی شده ذیل نسبت به اخذ اسناد مناقصه از طریق سامانه

ستاد [WWW.SETADIRAN.IR](http://WWW.SETADIRAN.IR) اقدام نمایند.

شماره فراخوان	عنوان پروژه	مترائ	مبلغ ضمانت نامه (ریال)	مبلغ برآوردی (ریال)
۲۰۰۱۰۰۰۳۸۳۰۰۰۰۰۲۸	خانه بهداشت درنگ	۸۶ مترمربع	۸۵۶,۹۸۳,۰۷۶	۱۱/۸۴۰/۵۲۵/۳۵۰
	پیاده رو	۵۳مترمربع		۸۰۲/۰۷۶/۷۷۰
	دیوار	۷۰مترطول		۳/۱۵۰/۹۲۳/۳۶۲
	محوطه	۱۳۷مترمربع		۱/۳۴۶/۱۳۶/۰۴۷
جمع کل (ریال)				
۱۷/۱۳۹/۶۶۱/۵۲۹				
شماره فراخوان	عنوان پروژه	مترائ	مبلغ ضمانت نامه (ریال)	مبلغ برآوردی (ریال)
۲۰۰۱۰۰۰۳۸۳۰۰۰۰۰۲۹	خانه بهداشت قراول خانه	۸۶ مترمربع	۸۶۶,۰۱۰/۴۲۶	۱۱/۸۴۰/۵۲۵/۳۵۰
	پیاده رو	۵۳مترمربع		۸۰۲/۰۷۶/۷۷۰
	دیوار	۷۴/۵مترطول		۳/۴۵۵/۰۹۸/۰۶۸
	محوطه	۱۱۴مترمربع		۱/۲۲۲/۰۵۰/۱/۳۳۸
جمع کل (ریال)				
۱۷/۳۲۰/۲۰۸/۵۲۶				

**محل توزیع اسناد: سامانه ستاد**

**مهلت دریافت اسناد مناقصه : از تاریخ ۱۴۰۱/۰۲/۲۵ لغایت ۱۴۰۱/۰۲/۲۸ تا ساعت ۱۹:۰۰**

**مهلت ارسال اسناد (قیمت پیشنهادی) : از تاریخ ۱۴۰۱/۰۲/۲۹ لغایت ۱۴۰۱/۰۳/۰۸ تا ساعت ۱۲:۰۰**

**تاریخ بازگشایی : ۱۴۰۱/۰۳/۰۸ ساعت ۱۳:۰۰**

**مکان تحویل اصل ضمانت نامه و یا فیش بانکی شرکت در مناقصه : بوشهر خیابان معلم- روبروی**

**مصلي نماز جمعه بوشهر - دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بوشهر - مدیریت**

**امور پشتیبانی و رفاهی- واحد امور قراردادها**

**هزینه درج آگهی با برنده مناقصه می باشد.**

**لازم به ذکر است ، این آگهی در سایت های ذیل نیز درج گردیده است.**

**سایت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بوشهر**

**سایت ملي مناقصات**

**سامانه ستاد**

شناسه آگهی: ۱۳۱۷۱۰۹۰۱۴۰۱۰۲۰۱۶۶

## سلامت

**۳ عامل افزایش دهنده خطر**

**ابتلا به آلزایمر**



سه فاکتور در دوران میانسالی احتمال ابتلا به آلزایمر را افزایش می‌دهند.

برخی از عوامل سبک زندگی می‌توانند خطر ابتلا به زوال عقل را تحت تاثیر قرار دهند و در یک مطالعه جدید به مهمترین تهدیدات این روزهای شهروندان آمریکایی اشاره می‌کند که عبارتند از: چاقی، عدم تحرک بدنی و عدم اخذ مدرک دیپلم متخصصان دریافتند که تنها در دهه گذشته در ایالات متحده، تغییراتی در مهم ترین عوامل خطرزای زوال عقل مشاهده شده که البته این تغییرات مرتبط به سبک زندگی و قابل اصلاح هستند. در سال ۲۰۱۱، این سه عامل مهم عبارت بودند از عدم فعالیت بدنی، افسردگی و استعمال سیگار.

امروز، کم تحرکی همچنان در میان سه عامل اول قرار دارد اما چاقی در میانسالی و سطح پایین تحصیلات (عدم فارغ التحصیلی از مقطع دبیرستان) جایگزین دو فاکتور دیگر شده است. همچنین این مطالعه نشان داد که سه فاکتور اصلی خطرزا برای همه یکسان نیست: عوامل خطرزای اصلی و قابل تغییر در بروز زوال عقل تا حدودی بسته به نژاد و قومیت متفاوت است.

چاقی عامل شماره یک در میان بزرگسالان سفیدپوست، سیاهپوست و بومیان آمریکا بوده در حالیکه ورزش نکردن بزرگترین تهدید برای آمریکایی های آسیایی تبار بود. در همین حال، در میان آمریکایی های اسپانیایی تبار، سطح پایین تحصیلات به عنوان مهم ترین عامل خطرزای قابل تغییر شناخته شد.

متخصصان آمریکایی اظهارداشتند: نتایج بررسی ها نشان می‌دهد که افراد ممکن است بتوانند خطر ابتلا به آلزایمر و انواع دیگر زوال عقل را با پیروی از یک سبک زندگی سالم کاهش دهند.

بزرگ‌ترین عامل خطر در بروز آلزایمر و سایر انواع زوال عقل، افزایش سن است که نمی‌توان آن را تغییر داد. ژنتیک نیز یکی دیگر از فاکتورهای اصلی و غیرقابل تغییر است. به طور مثال، افرادی که دارای یک نوع ژن موسوم به APOE۴ هستند، نسبت به افراد دیگر بیشتر در معرض ابتلا به آلزایمر قرار دارند.

به گزارش بهداشت نیوز، با این حال متخصصان تاکید دارند که حدود ۴۰ درصد از موارد زوال عقل در سراسر جهان را می‌توان به عوامل خطرزای قابل اصلاح نسبت داد که شامل سه مورد ذکر شده به علاوه عواملی مانند فشار خون بالا، دیابت، مصرف مواد الکلی و کاهش شنوایی است.

## آگهی

**اداره ثبت شرکت ها و مؤسسان غیر تجاری بوشهر**

**آگهی تأسیس**

تأسیس شرکت با مسئولیت محدود آداک تجارت دریای پارس در تاریخ ۱۴۰۱/۰۲/۲۰ به شماره ثبت ۱۴۴۸۱ به شناسه ملی ۱۴۰۱۱۳۲۷۹۵ ثبت و امضاء ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی می گردد.

موضوع فعالیت انجام امور بازرگانی اعم از واردات و صادرات در صورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط

مدت فعالیت از تاریخ ثبت به مدت نامحدود

مرکز اصلی استان بوشهر، شهرستان بوشهر، بخش مرکزی، شهر بوشهر، محله عاشوری، پاسارگاد، کوچه پاسارگاد ۱۶ ،خیابان پاسارگاد، پلاک ۱۴۰ ،ساختمان احسان ۱۱، طبقه همکف کد پستی ۷۵۱۵۷۷۵۹۹۱

سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۷۰۰۰/۰۰۰ ریال نقدی

میزان سهم الشرکه به یک از شرکا

آقای احسان منصوری به شماره ملی ۳۴۹۰۳۱۶۴۳۶ دارنده ۵۰۰/۰۰۰ ریال سهم الشرکه

آقای علیرضا منصوری به شماره ملی ۳۴۹۰۴۶۵۴۳۱ دارنده ۵۰۰/۰۰۰ ریال سهم الشرکه

اعضاء هیئت مدیره

آقای احسان منصوری به شماره ملی ۳۴۹۰۳۱۶۴۳۶ به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود و به

سمت مدیر عامل به مدت نامحدود

آقای علیرضا منصوری به شماره ملی ۳۴۹۰۴۶۵۴۳۱ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت نامحدود

دارندگان حق امضاء کلیه اوراق و اسناد و تعهد اور شرکت از قبیل چک و سفته و بروات قراردادها و عقود اسلامی و همچنین کلیه نامه عای عادی و اداری با امضاء مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

اختیارات مدیر عامل طبق اساسنامه

روزنامه کثیرالانتشار پیام عدلویه جهت درج آگهی های شرکت تعیین می گردد.

ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد.

۱۴۰۱۰۲۰۱۲۸

### روزنامه

بیام

**هر روز در جابخوانید**

[www.jaaar.ir](http://www.jaaar.ir)

