رازهایی درباره «اوزمپیک»

«اوزمپیک» داروی محبوب لاغری در شبکه اجتماعی «تیک تاک» است که طرفداران زیادی در سراسر جهان پیدا کرده اما عوارضی چون «صورت اوزمپیک»، مشکلات گوارش و احتمال تومور تیروئید را به دنبال دارد

زینب سادات کسنوی | روزنامه نگار

پزشکی

کافی است سری به شبکه اجتماعی تیک تاک بزنید تا اینفلوئنسرهایی که تصاویر حیرت انگیز قبل و بعد خود را پس از کاهش وزن نشان می دهند، ببینید. این تیک تاکرها ادعا می کنند از همان روشی وزن کم کردند که ایلان ماسک بیلیونر معروف وزن زیادی را از دست داده است. این روش جادویی که فضای مجازی را جادو کرده است مصرف دارویی به نام داروییی به نام سماگلوتید (semaglutide) است که تحت نام برندهای مختلف از جمله اوزمپیک (Ozempic) فروخته می شود.

سماگلوتید یا «اوزمپیک» چیست؟

«اوزمپیک» یک قلم تزریقی از پیش پر شده و یک بار مصرف برای کنترل قند خون در بیماران دیابتی نوع ۲ است. سماگلوتید با تقلید هورمونی که به طور طبیعی پس از خوردن غذا ترشح می شود، به کاهش قند خون کمک می کند. این دارو که از راه تزریق وارد بدن می شود، به افراد کمک می کند که برای مدت طولانی تر احساس سیری کنند، اشتها را تنظیم می کند و گرسنگی و هوس را کاهش می دهد.

سماگلوتید به پانکراس پیام می دهد که انسولین بیشتری تولید کند و میزان گلوکاگون را هم کاهش می دهد که به تنظیم میزان قند خون کمک می کند که این می تواند باعث کاهش وزن شود.

عوارض «اوزمپیک»

استفاده از یک دارو به منظوری جز کاربرد اصلی آن و هدفی که سازمان غذا و دارو به آن تأییدیه داده است، می تواند ناایمن یا غیر مؤثر باشد. اوزمپیک تنها برای دیابت نوع ۲ تایید شده است. اما با توجه به استفاده همه گیر آن برای لاغری، ما را مجبور می کند درباره عوارض آن آگاه باشیم.

«صورت اوزمپیک»

رسانه های اجتماعی و گزارش های مربوط به استفاده گسترده از این داروها در میان افراد مشهور به محبوبیت این دارو کمک کرده است. پزشکان هم اینک درباره «صورت اوزمپیک» هشدار داده اند. این عارضه به یکی از مشکلات متداول در بین کسانی که این دارو را مصرف کرده اند، تبدیل شده است. به این صورت که شما با تزریق این دارو دچار پیری زودرس پوست خواهید شد.

یکی از افرادی که این دارو را مصرف کرده به نیویورک تایمز گفت: «طی سه ماه ۲۰ پوند (۹ کیلوگرم) کم کردم اما تقریبا چهره خودم را در آینه نمی شناسم. هیکلم عالی به نظر می رسد، اما صورتم خسته و پیر شده است.»

یک دکتر متخصص پوست به همین رسانه گفته است: «ما شاهد افزایش تعداد بیمارانی که این داروها را مصرف می کنند، هستیم. به طور کلی این افراد در سنین ۴۰ و ۵۰ سالگی اند و مقدار قابل توجهی از وزن خود را از دست می دهند و نگران پیری و افتادگی صورت اند که در نهایت رخ می دهد.»

مشکلات گوارشی

یکی دیگر از عوارض جانبی این دارو مشکلات گوارشی است. حالت تهوع، یبوست و اسهال و به طور نادر، پانکراتیت، بیماری کیسه صفرا و رتینوپاتی دیابتی از مهم ترین عوارض گوارشی این دارو هستند.

یکی از کاربران تیک تاک می گوید که پس از مصرف این دارو دچار حالت تهوع شده، در حالی که کاربر دیگری گفته که هنگام مصرف اوزمپیک دچار رفلاکس (برگشت اسید معده) شده است.

خطر احتمالی تومورهای سلول سی (C) تیروئید

افدی ای همچنین درباره عوارض جدی تری که ممکن است با مصرف این دارو ایجاد شوند، هشدار می دهد؛ مانند «خطر احتمالی تومورهای سلول سی (C) تیروئید» پانکراتیت، مشکلات کیسه صفرا، آسیب حاد کلیه، تپش قلب و رفتار یا تفکر خودکشی.

در این میان خطر ابتلا به تومور در تیروئید، جدی تر از بقیه به نظر می رسد.

خطر قطع دارو و بازگشت وزن

پژوهش ها نشان می دهند که توقف مصرف این داروها می تواند باعث شود بیماران دوباره وزن اضافه کنند، مخصوصاً اگر تغییری در سبک زندگی خود ایجاد نکرده باشند.

پس بهترین راه برای کاهش وزن، تغییر سبک زندگی، مصرف غذاهای کم کالری و فعالیت بدنی است.

آشپزی من

دسر

دسر سیب و جوپرک، رژیمی و مناسب ورزشکاران

مواد لازم

- جوپرک: یک سوم لیوان
- سیب: یک عدد
- تخم شربتی: یک قاشق غذاخوری
- شیر بادام: یک لیوان
- زنجبیل: یک چهارم قاشق چایخوری
- دارچین: یک قاشق چایخوری
- عسل و گردو: به مقدار لازم

طرز تهیه:

۱- تخم شربتی را داخل کاسه ای بریزید و به آن آب اضافه کنید و پس از ۱۰ دقیقه دانه های خیس خورده را از آب جدا کنید.

۲- تخم شربتی، جوپرک، سیب پوست گرفته خرد شده، شیر بادام، زنجبیل، دارچین و یک تا ۲ قاشق غذاخوری عسل را داخل قابلمه ای بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید و ۱۰ دقیقه روی حرارت مخلوط کنید تا مواد غلیظ شوند.

۳- دسر را داخل ظرف سرو بریزید و روی آن را با پودر دارچین و گردوی خرد شده تزیین کنید (در صورت تمایل می توانید اواخر پخت چند قطره اسانس وانیل اضافه کنید).

نکته: این دسر کم کالری مناسب برای تناسب اندام است، تخم شربتی موجب کاهش اشتها می شود و ادویه های این دسر در افزایش سوخت و ساز بدن و چربی سوزی موثر هستند.

شنبه سلامت بانوان

باورهای غلط دوران قاعدگی

همه خانم‌ها به جز دوران بارداری هر ۲۸ روز یک بار دوره قاعدگی را تجربه می کنند. این دوره با توجه به ژنتیک و شرایط محیطی برای هر خانمی متفاوت است. واقعیت‌ها و شایعات زیادی درباره این دوران وجود دارد که در ادامه به بررسی باورهای غلط دوران قاعدگی می پردازیم.

ورزش نکنید

این باور به طور کل اشتباه است چرا که ورزش در زمان قاعدگی تاثیر بسیار مفیدی بر بهبود وضعیت جسمی و ذهنی دارد. از مزایای ورزش می توان به کاهش علایم مثل کاهش درد، ارتقای عملکرد ذهنی، کاهش خستگی، بهبود گردش خون و از بین رفتن دردهای عضلانی اشاره کرد. البته لازم نیست که ورزش سنگین و طاقت فرسا باشد بلکه ورزش های سبک مثل پیاده‌روی، رکاب زدن و بدمینتون مناسب این دوران هستند.

حمام نروید

برخی تصور می کنند که استحمام در دوره قاعدگی خطرناک است. این تصور کاملا اشتباه است. ممکن است حمام با آب گرم باعث بیشتر شدن خونریزی شود، اما از سوی دیگر به از بین رفتن گرفتگی عضلانی در این دوران کمک می کند و باعث آرامش بدنی خواهد شد.

موها رنگ نمی گیرند

تصور غلط دیگر این است که موها در دوران قاعدگی، رنگ نمی گیرند یا دکلره درست انجام نمی شود. اما این موضوع هم اشتباه است؛ زیرا تغییرات هورمونی مشکلی در تولید چربی موا ایجاد نمی کنند. اما در نظر داشته باشید که در این دوران موها شکننده می شوند و بعد از رنگ کردن باید از سرم‌ها و آبرسان‌های مناسب استفاده کرد.

باردار نمی شوید

باردار نشدن در این دوران، یکی از رایج‌ترین باورهای غلط درباره سیکل قاعدگی است. قدرت باروری در دوران قاعدگی بالا نیست، اما بین ۱۲ تا ۱۶ روز قبل از سیکل بعدی در قوی‌ترین حالت خود قرار دارد. اما این را فراموش نکنید که سیکل‌های برخی زنان ۲۱ روزه است نه ۲۸ روزه. همچنین این را هم بدانید که اسپرم مرد بین ۵ تا ۷ روز می تواند در رحم زن زنده بماند. بنابراین داشتن رابطه زناشویی کنترل نشده می تواند به تخمک گذاری و بارداری منتهی شود.

بیشتر بدانیم

راز سلامتی با مصرف پلی فنول ها

پلی فنول ها مواد شیمیایی گیاهی هستند که در میوه‌ها، سبزیجات، غلات و حبوبات یافت می شوند. به عنوان مثال، آن‌ها مسئول رنگ و طعم میوه‌ها و سبزیجات هستند.

● از تاثیر بر متابولیسم تا مبارزه با زوال عقل

این مواد گیاهی ثانویه فواید بسیاری برای سلامتی دارند زیرا به عنوان آنتی اکسیدان در بدن عمل و از سلول‌ها در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می کنند به عنوان مثال، گفته می شود که پلی فنول ها تأثیر مثبتی بر متابولیسم انسان دارند و با بسیاری از بیماری‌ها مانند سرطان یا زوال عقل مقابله می کنند. پلی فنول‌های خاصی هم وجود دارند که می توانند برای سلامتی مضر باشند به عنوان مثال سولانین. این پلی فنول، از جمله در قسمت‌های سبز سیب زمینی یافت می شود.

● چگونه بیشتر از پلی فنول‌ها بهره ببریم؟

تا جایی که ممکن است مجموعه‌ای متنوع از سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات و غلات بخورید. میوه‌ها و سبزیجاتی که در هوای آزاد کشت می شوند، حاوی تعداد زیادی پلی فنول هستند. غذاهایی با محتوای پلی فنول بسیار بالا عبارتند از: توت، گردو، شکلات تلخ، چای سبز، انگور قرمز، قهوه، آلو، پیاز قرمز، کاسنی، کنگر فرنگی، زغال اخته، لیمو و بسیاری دیگر. همچنین غذاهای خاصی را به درستی آماده کنید تا از پلی فنول‌های مضر جلوگیری کنید. به عنوان مثال، قسمت‌های سبز سیب زمینی را جدا کنید، هسته‌های لیمو را جدا کنید یا قبل از پختن، لوبیا و دیگر حبوبات را به اندازه کافی خیس کنید.

پروانه نظام مهندسی ساختمان خانم هدی خوشنویس به شماره ملی ۰۹۳۹۸۷۳۳۲۱ فرزند غلامعلی متولد مشهد رشته معماری به شماره ۰۱۹۱۰۰۰۰۷۲۵ مورخه سال ۹۹ مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۸۰۹۲/م

سند و برگ سبز خودرو ام وی ام ۱۱۰ سفید مدل ۹۲ به شماره انتظامی ۴۲ایران ۲۶۶ه۹۴ شماره شاسی NATEBAFBOD1012252 شماره موتور MVM472FGDO33283 بنام مهدی فیوزی یوسفی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۸۰۰۶/ف

برگ سبز پژو SLX ۴۰۵ به شماره انتظامی ۷۵ ایران ۸۶۷ د ۴۸ و شماره موتور 12488116080 و شماره شاسی NAAM01CA99E854334 بنام محمد جواد صباحی گرا قانی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۸۰۱۸/ف

برگ سبز خودرو پراید صبا مدل ۸۶ به شماره پلاک ایران ۱۲-۶۲۵ ج ۹۳ به شماره موتور ۲۱۸۰۲۹۲ به شماره شاسی s1412286632684 بنام علی رضا مجدی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۸۰۶۲/م

برگ سبز موتورسیکلت هوندا ۱۲۵ تیزنک به شماره انتظامی ۷۶۱-۵۵۷۶۶ و شماره موتور NCV*20099482* و شماره تنه NCV***125A8804049 بنام محمود کدخدا مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۸۰۵۸/ف

برگ سبز خودرو پراید هاچ بک به شماره انتظامی ۳۵۹ل۹۱ ایران ۱۲ و شماره موتور ۱۶۸۲۰۸۲ و شماره شاسی s1442285180942 به نام منیره رضائی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۸۰۴۶/ف

کارت مشخصات -برگ سبز -سندکمپانی موتور سیکلت هوندا ۱۲۵ زیگما به شماره انتظامی ۷۶۶-۱۸۸۷۹ و شماره موتور 156FMI-2/81203429 و شماره تنه 8814525 بنام هاشم طاهری مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۷۸۳۸/ف

سند کمپانی- برگ سبز وکارت خودرو پراید صبا دوگانه سوز مدل ۸۶ به شماره پلاک ۶۹-۵۲۶ ه ۱۳ به شماره موتور ۱۹۲۰۹۵۹ به شماره شاسی S1412286070989 بنام شکوفه استا مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۸۰۵۰/م

اینجانب مقصود احمدی نیا مالک خودرو رنو تندر ۹۰ مدل ۹۲ رنگ سفید شیری روغنی به شماره انتظامی ۶۸ ایران ۲۷۵ ی ۶۲ به شماره موتور 100012866RD035276 و شماره شاسی NAALSRBYWDA501934 به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز-سند کمپانی) 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 سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۰۰۸۰۲۸/ف

اینجانب محسن مظلوم کاریز سوخته، مالک خودرو پراید سفید صبا به شماره انتظامی ۳۶_۸۶۸س۱۹ شماره بدنه s1412289701771 و شماره موتور 3880820 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی-برگ سبز-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 سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۰۰۸۰۴۳/م

آقای رسول مصباح دارای کد ملی ۰۹۴۳۰۴۴۱۲۱ صادره از مشهد متولد ۱۳۶۲ فرزند داریوش اظهار میدارد که دانشنامه پایان تحصیلات مقطع کارشناسی برق ایشان مفقود شده است.
لذا به موجب این آگهی دانشنامه مذکور ابطال می شود. از یابنده تقاضا می شود مدرک فوق را از طریق پست به نشانی مشهد- پردیس دانشگاه فردوسی مشهد- مدیریت امور آموزشی- اتاق ۲۰۴ ارسال و یا در صورت امکان تحویل نماید.
مدیریت آموزشی دانشگاه فردوسی مشهد
۱۴۰۱۹۳۲۴۳/م

برگ سبز خودرو نیسان به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۳۲۴ ه ۹۵ و شماره موتور 340268 و شماره شاسی 029848g بنام سکینه غفاری مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۸۰۵۱/ف

برگ سبز، کارت و سند کمپانی پراید ۱۳۱ مدل ۹۵ به شماره پلاک ۶۲۱ ه ۴۹ ایران ۳۶ به شماره موتور M13/5557407 به شماره شاسی NAS411100G3466398 بنام حامد حیدریان میری مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۸۰۴۹/م

برگ سبز ریو به نام آرزو منفرد به شماره انتظامی ۷۸۸ س ۴۲ ایران ۱۲ و شماره موتور ۱۰۵۷۱۵۲ و شماره شاسی nas۳۱۰۰۲۲۹۱۱۵۸۶۵۵ مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۷۵۴۳/م

برگ سبز خودرو سمند lx مدل ۹۸ شماره انتظامی ایران ۷۴_۹۱۳و۲۹ و شماره موتور 124k1410311 و شماره شاسی NAAC91CE2KF602505 به نام محمد هومن شفیعی علاف مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۸۰۴۵/م

اگهی مزایده عمومی شرکت منحله در حال تصفیه تعاونی فنی و مهندسی راهداری و راهسازی ثامن خراسان کد ۴۸۷۱ به شماره ثبت ۱۵۹۳۴

بدینوسیله به اطلاع میرساند این شرکت قصد دارد املاک و اموال غیر منقول خود را که متعلق به سهامداران میباشد بشرح ذیل به بالاترین قیمت پیشنهادی واگذار نماید ، لذا از متقاضیان درخواست میگردد جهت دریافت اسناد مزایده در وقت اداری به دفتر شرکت تعاونی واقع در بزرگراه شهید کلانتری بین کلانتری ۲۲ و ۲۴ نرسیده به دهخدا پلاک ۳۱۲ جنب باشگاه ورزشی مراجعه نمایند و جهت اطلاعات بیشتر با شماره تلفنهای ۳۸۷۸۸۱۰۱ و ۳۸۷۹۸۰۵۹ و ۰۹۱۵۴۸۴۰۲۹۵ در وقت اداری با آقای طینتی مسئول مالی شرکت تماس حاصل فرمایند.

مهلت دریافت اسناد: تا پنجشنبه ساعت ۱۲ ظهر مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۸

مهلت ارسال پیشنهادات: تا پایان وقت اداری روز دوشنبه ۱۴۰۱/۱۲/۲۲ میباشد

تاریخ بازگشائی قیمت های پیشنهادی سه شنبه ۱۴۰۱/۱۲/۲۳ میباشد — تاریخ اعلام برنده مزایده چهارشنبه ۱۴۰۱/۱۲/۲۴ میباشد

ردیف	مشخصات ملک و آدرس	مشخصات اعیان / عرصه	وضعیت ملک	نوع واگذاری	قیمت پایه(ریال) بر اساس نظر کارشناس رسمی
۱	سوله کارگاهی گلبهار واقع در محله اشتغال	۲۰۰۰ متر زمین – ۵۲۲ مترمربع کارگاه و ۳۰متر سرایداری	در حال صدور پایان کار بهره برداری و صدور سند	نقدی	۶۵,۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰
۲	سرقفلی مغازه در ۱۷ شهریور مجتمع تجاری بازار هشتم	۱۴/۱۰ متر مربع	سرقفلی	نقدی	۵,۲۸۰,۰۰۰,۰۰۰

شرایط:

۱- میزان ۵٪ سپرده تضمین شرکت در مزایده برابر قیمت پایه کارشناسی به حساب بانکی شماره ۰۱۰۲۵۸۱۴۵۹۰۰۹ بانک صادرات به نام شرکت تعاونی راهداری ثامن خراسان یا شماره شبا IR۳۹۰۱۹۰۰۰۰۰۰۰۱۰۲۵۸۱۴۵۹۰۰۹ بانک صادرات به نام شرکت فوق الذکر واریز و ضمیمه فرم پیشنهاد قیمت گردد

۲- در صورت مساوی بودن قیمت های پیشنهادی اولویت واگذاری با سهامداران محترم میباشد

۳- این شرکت در قبول یا رد یکی از پیشنهادات یا کلیه آنها مختار میباشد

۴- بازدید از املاک فوق در تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۸ در ساعت اداری مقدور میباشد

۵- درصورت انصراف نفر اول سپرده شرکت در مزایده ضبط و اولویت به ترتیب با نفر دوم و سوم میباشد

۶- برنده مزایده حداکثر تاپایان وقت اداری ۱۴۰۱/۱۲/۲۷ موظف به تسویه حساب و واریز وجه اعلامی به حساب شرکت میباشد.

۱۴۰۱۰۰۷۹۸۵/م

هیئت تصفیه شرکت تعاونی راهداری و راهسازی ثامن خراسان