



معایب نسبت به شیر گاو: طعم متفاوت، احتمال کمبود برخی مواد مغذی طبیعی مانند ید، و وابستگی به غنی سازی برای تأمین برخی ویتامین ها.

توصیه ها برای مصرف:

انتخاب نوع مناسب: اگر نگران قند هستید، نسخه های بدون شکر یا با شیرین کننده های طبیعی را انتخاب کنید. بررسی برچسب: مطمئن شوید که محصول با ویتامین ها و مواد معدنی غنی شده باشد تا ارزش غذایی بیشتری داشته باشد. مصرف متعادل: مانند هر ماده غذایی، زیاده روی در مصرف ممکن است به عوارض منجر شود.

در پایان:

شیر سسویا شکلاتی یک نوشیدنی مغذی و خوش طعم است که فواید سلامتی متعددی از جمله حمایت از قلب، استخوان ها، و سیستم عصبی ارائه می دهد. با این حال، مصرفاتی مانند قند افزوده، فیتواسترژن ها و احتمال آلرژی باید در نظر گرفته شود. این نوشیدنی می تواند بخشی از یک رژیم متعادل باشد، به ویژه برای گیاهخواران یا افرادی که به دنبال جایگزینی سالم برای شیر حیوانی هستند. با انتخاب آگاهانه و مصرف متعادل، می توانید از خواص درمانی و لذت طعم شکلاتی آن بهره مند شوید!

کمبود برخی مواد مغذی:

برخلاف شیر گاو، شیر سویا به طور طبیعی ید یا برخی ویتامین ها را ندارد، مگر اینکه غنی شده باشد. کمبود ید در طولانی مدت می تواند بر سلامت تیروئید اثر بگذارد.

مواد افزودنی:

برخی محصولات حاوی امولسیفایرها، طعم دهنده های مصنوعی یا نگهدارنده هایی هستند که ممکن است در مصرف زیاد مضر باشند.

موارد استفاده در درمان و سلامتی

جایگزین شیر برای بیماران خاص: برای افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز یا آلرژی به شیر گاو، این نوشیدنی می تواند نیازهای تغذیه ای را بر آورده کند.

کمک به کاهش کلسترول: مصرف منظم شیر سویا در رژیم غذایی می تواند بخشی از برنامه درمانی برای کاهش چربی خون باشد. تقویت انرژی: به دلیل ترکیب پروتئین و کربوهیدرات ها، می تواند به عنوان یک میان وعده مغذی برای ورزشکاران یا افراد فعال استفاده شود.

مقایسه با شیر گاو شکلاتی

مزایا نسبت به شیر گاو: بدون لاکتوز، چربی اشباع کمتر، بدون کلسترول، و پایداری زیست محیطی بیشتر.

از عوامل تکرار مصرف دارو در سالمندان است؛ بنابراین بهتر است مصرف دارو ها یادداشت شود یا از جعبه های تقسیم بندی شده استفاده شود. صاحب نسق اظهار داشت: مصرف بی رویه داروهای مسکن، استامینوفن یا داروهای اعصاب و روان می تواند موجب تخریب کبد و کلیه یا بروز مسمومیت های شدید شود. همچنین داروهای بیماران افسرده یا افرادی که سابقه اقدام به خودکشی دارند باید با دقت و دور از دسترس آن ها نگهداری شود.

وی با اشاره به اهمیت حفظ خونرسدی در مواجهه با فرد مسموم گفت: در صورت مشاهده بسته های داروی مصرف شده در کنار فرد بی هوش، از القای استفراغ خودداری کرده و بسته های دارویی را همراه بیمار به بیمارستان ببرید. در این موارد، تماس فوری با شماره ۱۹۰ (مرکز اطلاع رسانی دارو ها و سموم، داخلی ۳، ۲) یا با اورژانس

جهان، مصرف دارو ها بیش از مقادیر درمانی است و در کشور نیز بخش قابل توجهی از موارد ثبت شده در مراکز اطلاع رسانی دارو ها و سموم، به مسمومیت دارویی مربوط می شود. دها ن، شایع ترین مسیر ورود سموم به بدن است، از این رو دارو ها باید در دید و دسترس کودکان، در ارتفاع بالا و داخل کمد های مجهز به قفل نگهداری شوند.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ادامه داد: در هنگام بیماری کودکان، والدین باید مراقب باشند تا داروی تکراری به کودک داده نشود و داروی تبیر مانند استامینوفن را تنها بر اساس سن و وزن کودک و با مشورت پزشک یا دارو ساز مصرف کنند، زیرا مصرف بیش از حد این دارو می تواند موجب آسیب کبدی شود.

وی بر لزوم نظارت خانو ده ها بر مصرف دارو در سالمندان تأکید کرد و گفت: فراموشی، شباهه ظاهری دارو ها یا ناتوانی در خواندن برچسب ها

گروه بهداشت و سلامت – یک متخصص داروسازی بالینی گفت: دها ن، شایع ترین مسیر ورود سموم به بدن است، از این رو دارو ها باید دور از دید و دسترس کودکان، در ارتفاع بالا و داخل کمد های مجهز به قفل نگهداری شوند. عاده صاحب نسق متخصص داروسازی بالینی، با اشاره به اینکه مسمومیت دارویی شایع ترین نوع مسمومیت در کشور است، بر لزوم پرهیز از مصرف خودسرانه دارو و رعایت اصول نگهداری ایمن آن ها تأکید کرد.

فلوشپ فوق تخصص فارماکو تری ای و مراقبت های ویژه با بیان اینکه مصرف خودسرانه دارو ها بدون تجویز پزشک می تواند خطرات جدی برای سلامت داشته باشد، گفت: با مصرف بی رویه یا نادرست دارو ها، به ویژه در کودکان و سالمندان، احتمال بروز مسمومیت و حتی مرگ افزایش می یابد.

وی افزود: شایع ترین علت بروز مسمومیت در



شایع ترین مسیر ورود سموم به بدن

اخبار حوادث

قتل راننده تاکسی اینترنتی و قاتل در یک قدمی قصاص

گروه حوادث – مردی که همراه زنی، راننده تاکسی اینترنتی را کشت تا ماشین او را سرقت کند به قصاص محکوم شد. منتهم دو سال قبل با کرایه یک تاکسی اینترنتی همراه زن مورد علاقه اش اقدام به ارتکاب کرد.دو، ششم بهمن ماه سال ۱۴۰۲ مرد جوانی به نام یوسف در حالی که خودروی زشیدی داشت و از شدت جراحات وارد شد توان راه رفتن نداشت، خودش را سینه خیز در کوچه های صفادشت کشاند و به مقابل در خانه یک پیرزن رساند.

ساعت دو نیمه شب بود که یوسف با مشیت به در خانه آن پیرزن غریبه کوئید و کمک خواست. پیرزن زمانی که در باز کرد با صحنه وحشتناکی روبه رو شد. مرد جوان روی زمین افتاده و به شدت از او خون می رفت. نفس هایش به شماره افتاده بود و به سختی حرف می زد. با همین حال به پیرزن گفت: «من راننده اسنپ هستم و این بالا را مسافرانم سرم آورده اند. آنها من را خفت کردند و الان هم گوشی و ماشینم را سرقت کردند. به همسرم زنگ بزنید و بگویید به داد من برسند.»

با تماسی که پیرزن با همسر یوسف گرفت خیلی سریع خانواده یوسف از راه رسیدند و او را راهی بیمارستان کردند. پزشکان اورژانس بعد از معاینه یوسف تشخیص انتقال سریع او به اتاق عمل را دادند اما یوسف قبل از انتقال به اتاق جراحی تمام آنچه را که برایش رخ داده بود برای خانواده اش تعریف کرد و گفت: مسافران من که به سمت باغی حوالی صفادشت می رفتند دو خاتم جوان و یک آرد بودند. نزدیکی مقصد دشان ناگهان مرد جوان با من درگیر شد و به زور من را از ماشین پایین انداخت. بعد خودش پشت فرمان نشست تا ماشینم را ربایند. من مقاومت زیادی کردم که تنها دارایی زندگی ام را که با آن کار می کردم از دست ندهم اما آنها هر طور بود ماشین و گوشی را از چنگم در آورند و بعد از اینکه ضربات متعدد چاقو به من وارد کردند، با ماشین من را زیر گرفته و فرار کردند. یوسف بعد از اینکه به همسرش وصیت کرد مراقب دو پسر خردسالش باشد؛ به اتاق عمل منتقل شد. او خودش هم می دانست جراحات وارد شده به قلبی عمیق است که احتمال زنده بودنش کم است. سرانجام یوسف به دلیل فرو رفتن دنده به ریه هایش و همچنین آسیب به قلب، ساعتی بعد از انتقال به اتاق عمل جان باخت. به این ترتیب رسیدگی به موضوع وارد فاز جنایی شد و کارآگاهان پلیس آگاهی به همراه تیم جنایی لایالی سر جسد یوسف در سردخانه بیمارستان حاضر شده و تحقیقات جنایی

قتل

برای دستگیری متهمان کلید خورد. در همین حال روز بعد از حادثه خودروی یوسف دو خیابان بالاتر از محل وقوع جنایت در حالی پیدا شد که در خودرو به شدت آسیب دیده بود و فرضیه تخریب خودرو در حین درگیری مرگبار رقم خورد. در اولین قدم از تحقیقات جنایی شمارای که عاملان جنایت با آن اسنپ گرفته بودند ردیابی شد و مشخص شد این شماره متعلق به یک زن میانسال است. شب حادثه پسر این زن با شماره مادرش اسنپ را گرفته بود و بعد از آن شب متواری شده بود.

در ادامه تحقیقات در حالی که چند روز از قتل هولاک راننده جوان می گذشت، گوشی تلفن همراه او که توسط عاملان جنایت سرقت شده بود توسط زن جوانی روشن شد و این زن در یکی از ایستگاه های مترو تهران در یک عملیات ضربتی شناسایی و دستگیر شد. این زن به ماموران گفت که گوشی را برادر او برایش خریده بود و به این ترتیب برادر او نیز تحت تحقیقات قرار گرفت و گفت گوشی را از جوانی به نام داریوش به مبلغ هشتصد هزار تومان خریده بود. ماموران از او خواستند محل سکونت داریوش را که در آنجا گوشی را از او تحویل گرفته بود نشان دهد و به این ترتیب محل اختفای داریوش که عامل سرقت و قتل یوسف بود فاش شد.

ماموران جنایی طی یک عملیات ضربتی داریوش را بازداشت کردند و او اعتراف کرد که شب حادثه به همراه دوستش به نام شیدا و همچنین دوست شیدا به نام غزال به قصد خفت گیری و سرقت سوار خودروی اسنپ شدند. همچنین گفت: شیدا چاقو همراه داشت و ضربه های کاری به راننده را وارد کرد. با اطلاعاتی که داریوش در اختیار ماموران جنایی قرار داد، شیدا و غزال نیز دستگیر شدند اما این دو دختر جوان در برخورد با ماموران جنایی ادعا کردند که از قبل نمی دانستند داریوش قصد جنایت از سوی متهم، با توجه به اینکه علت تامه فوت زیر گرفتن یوسف تشخیص داده شد. برای داریوش اتهام مباشرت در قتل عمدی و سرقت مسلحانه مقرون به آزار صادر شد. همچنین شیدا و غزال نیز منتهم شدند به مشارکت در سرقت مقرون به آزار و پرونده برای رسیدگی به شعبه سیزدهم دادگاه کیفری یک استان تهران ارجاع شد.

عشق هوس آلود، زندگی زن جوان را سیاه کرد



فرار کردم و با پیشنهاد یکی از دوستانم به کلاتری آمدم تا راهکاری برای رهایی از این شرایط بیابم اما ای کاش ... با صدور دستوری ویژه از سوی سرهنگ آرش ایرنمنش (رئیس کلاتری شهرک فرجای مشهد) بررسی های روان شناختی و اقدامات قانونی درباره ادعاهای این زن جوان توسط مشاوران زنده در دایره مددکاری اجتماعی آغاز شد.

من که نزد مادرم بازگشته بودم، دیگر نمی توانستم حرف و حدیث های دیگران را تحمل کنم. این بود که خانه ای مستقل اجاره کردم و مسافانه دوباره فریب شیدان فضای مجازی را خوردم و با مرد دیگری آشنا شدم که با داشتن ۳۰ فرزند، همسرش را طلاق داده بود اما زمانی که من به عقد موقت آن مرد درآمدم همسرش هم شپیمان شد و به زندگی مشترک خودش بازگشت. این مرد برای من صاحب یک دختر از او شده بودم. با وجود این دوباره اختلالات آن ها شدت گرفت و مهر به اش را به اجرا گذاشت و وقتی همسرم به زندان افتاد، باز هم تنها شدم و چون هیچ سرپناهی نداشتم من هم تقاضای طلاق دادم و دخترم را به مادریزگم سپردم تا خودم بتوانم سرکار بروم چرا که در یکی از سایت های واسطه گر مرد جوانی برای نگهداری پسر سه ساله اش آگهی یک پرستار جوان داده بود.

بعد از گفت و گوی کوتاهی با آن مرد جوان و برای مراقبت از پسرش به منزل آن ها در غرب مشهد رفتم. یک هفته بعد او از من خواست تا دخترم را هم به منزل او ببرم که با پسرش بازی کند. من هم فرزندم را به خانه اش بردم اما چند روز بعد پدر آن جوان نزد من آمد و پیشنهاد کرد برای آن که به راحتی به منزل پسر جانش رفت و آمد کنم و نوه اش به من عادت

گروه حوادث – بعد از آن که مادرم ماجرای زن صیغه ای پدرم را فهمید، بلافاصله تقاضای طلاق داد و از او جدا شد. من هم که کودکی خردسال بودم نزد مادرم ماندم. او در یک شرکت خصوصی کار می کرد تا هزینه های زندگی را بپردازد. در این شرایط من دیگر نتوانستم ادامه تحصیل بدهم و زمانی که ۱۷ساله بودم در یک شرکت تولیدی مشغول کار شدم و برای خودم گوشی هوشمند خریدم. در همین روزها بود که با پسر جوانی در فضای مجازی آشنا شدم و با حرف های عاشقانه او روابط ما خیلی نزدیک شد تا این که به بهانه ازدواج فریم داد و ... زن جوان در ادامه سرگذشت سیاه خود به کارشناس اجتماعی کلاتری شهرک فرجای مشهد گفت: زمانی فهمیدم که آن پسر جوان متاهل است و حتی یک فرزند هم دارد که دیگر در همین روابط احساسی و عاطفی آینده ام را تیار کرده بودم. در این وضعیت او برای حفظ آبروی خودش و با رضایت مادرم مرا به عقد موقت خودش درآورد ولی طولی نکشید که به دلیل همین روابط نامشروع به زندان افتاد و من هم به ناچار از او جدا شدم. همسرش نیز وقتی متوجه رفتارهای ناشایست شوهرش شد از او طلاق گرفت.

گروه حوادث – مرگ عاشقانه این دو نوجوان یک سال قبل اتفاق افتاد و در ابتدا دختری نوجوان در خانه اش خودکشی کرد. پدر و مادر این دختر پسر نوجوان به نام آیدین را عامل خودکشی معرفی کردند و گفتند او پسری از خودکشی است، اما مدتی بعد جسد آیدین پیدا شد. حالا پدر و مادر آیدین شکایتی علیه خانواده دختر نوجوان کرده و مدعی اند که مرگ فرزند آنها مشکوک است و خانواده نازی او را به قتل رسانده اند. پرونده آیدین با شکایت پدر و مادرش به جریان افتاد، پدر آیدین ابتدا اعلام کرد پسرش مفقود شده است، او گفت: پسر ۱۷ ساله است و از دیشب به خانه نیامده. تحقیقات درباره سر نوشت آیدین آغاز شد تا اینکه یک روز بعد جسد او در سردخانه پیدا شد. پلیس اعلام کرد جسد آیدین را رها نم شنی که پدر و مادرش اعلام مفقودی کرده اند پیدا کرده است. این پسر نوجوان خودش را از بالای ساختمانی به پایین پرت کرده بود. تحقیقات بعدی از سوی دادسرا خودکشی آیدین را تایید کرد، اما پدر و مادر او خودکشی فرزندشان را قبول نکردند. آنها گفتند: ما مطمئن داریم پسر ما خودکشی نکرده است، چون او فردی خاص بود و با نوجوانان هم سن خود خیلی فرق داشت. او به زندگی

دنوی دل نبسته بود. مادر آیدین گفت: پسر مدتی بود که به دختری به نام نازنین اعلاقمند بود، آنها با هم ارتباط داشتند تا اینکه چند ماه قبل نازنین خودکشی کرد. خانواده نازنین بدون در نظر گرفتن شرایط روحی فرزند ما بسیار به او فشار می آوردند و آیدین را عامل اصلی این مرگ می دانستند. خیلی با آیدین تماس می گرفتند و تهدیدش می کردند؛ پدر نازنین بارها پسرم را تهدید به نابودی کرده بود. من فکر می کنم مرگ پسر من خودکشی نیست، چون نه انگیزه ای برای این کار داشت و نه اعتقادش اجازه چنین کاری را می داد. ما مرگ او را مشکوک می دانیم و خواستار رسیدگی هستیم.

دامسرای جنایی تهران پرونده را بررسی و پدر و مادر نازنین را احضار کرد، اما مادرکی که نشان دهد آنها در مرگ آیدین نقشی داشته باشند به دست نیامد ضمن اینکه پزشکی قانونی هم اعلام کرد با توجه به نحوه قرارگیری جسد و پرتاب شدن او از بلندی مشخص است که مقتول خودکشی کرده است. به این ترتیب قرار منع تعقیب صادر و پرونده برای رسیدگی دوباره با توجه به اعتراض اولیای دم به شعبه ۳ دادگاه کیفری استان تهران فرستاده شد. خانواده آیدین یک بار دیگر

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیشی نوش