

گروه بهداشت و سلامت – ویتامین B۱۲ در رژیم غذایی کمیاب است و تنها در خوراکی‌هایی که از منابع حیوانی تهیه می‌شوند، یافت می‌شود. بدن انسان روزانه تنها به ۲.۴ میکروگرم از این ویتامین نیاز دارد که مقدار بسیار بسیار کمی است. با این‌حال کمبود همین مقدار اندک از ویتامین B۱۲ در بدن هم می‌تواند بر سلامت و کیفیت زندگی تأثیر منفی بگذارد.

علائم و نشانه‌های کمبود ویتامین B۱۲

یکی از علائم اولیه کمبود ویتامین B۱۲ خستگی است؛ سطحی از خستگی که آنقدر عمیق است که بر زندگی روزمره تأثیر می‌گذارد. علائم دیگر عصبی هستند و ممکن است شامل سوزن سوزن شدن در اندام‌ها، گیجی، از دست دادن حافظه، افسردگی و مشکل در حفظ تعادل باشد. در صورتیکه کمبود این ویتامین برطرف نشود، ممکن است برخی از این علائم به طور دائم پیدا کنند.

گروه بهداشت و سلامت – در نان سبوس‌دار، به‌طور میانگین دو برابر ویتامین، مواد معدنی و مواد فیبری نسبت به نان سفید وجود دارد. در نان سبوس‌دار، به‌طور میانگین دو برابر ویتامین، مواد معدنی و مواد فیبری نسبت به نان سفید وجود دارد. نشان سبوس‌دار دارای ویتامین B۲

و نیاسین است که این ویتامین‌ها باعث تمرکز و دقت عمل می‌شوند. ویتامین‌های مذکور برای کودکان نیز بسیار خوب است، مخصوصاً در دورانی که سلول‌های عصبی در حال رشد هستند.

همچنین نان سبوس‌دار منیزیم بیشتری دارد که باعث تقویت

گروه بهداشت و سلامت – رژیم غذایی فستیک که محدود کردن غذا خوردن به بخش کوچکی از روز

است این روزها بسیار محبوب است، اما این به‌عنوان سالم بودن آن نیست. نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که وعده‌های غذایی خود را حذف می‌کنند، یا وعده‌های غذایی خود را خیلی نزدیک به هم می‌خورند، به‌طور کلی با خطر بیشتر

از آنجاییکه دلایل زیادی می‌تواند دربروز این علائم نقش داشته باشد، ممکن است پزشکان احتمال کمبود ویتامین B۱۲ را نادیده بگیرند و در غریب‌گری توجهی به آن نداشته باشند.

نحوه جذب ویتامین B۱۲ در بررسی‌ها تأیید شده افرادی که رژیم‌های گیاهی مصرف می‌کنند باید مکمل‌های B۱۲ دریافت کنند. جذب این ویتامین یک فرآیند پیچیده چند مرحله‌ای است که از دهان شروع می‌شود و در انتهای روده کوچک پایان می‌گیرد. هنگام جویدن، ماده غذایی با چند مرحله‌ای است که از دهان شروع می‌شود و در انتهای روده کوچک پایان می‌گیرد. هنگام جویدن، ماده غذایی با براق دهان ترکیب می‌شود. هنگامی که غذا بلعیده می‌شود، ماده‌ای در براق موموم به پروتئین R – پروتئینی که از تخریب ویتامین B۱۲ در معده محافظت می‌کند– همراه با غذا وارد معده میشود. سلول‌های خاصی در جداره معده دو ماده ترشح می‌کنند که برای جذب ویتامین B۱۲ مهم هستند.

یکی اسید معده است که مواد غذایی و B۱۲ را از هم جدا کرده و به ویتامین اجازه می‌دهد به پروتئین R متصل

کمبود ویتامینی که اغلب نادیده گرفته می‌شود

■ **کمبود ویتامین B۱۲** یک مشکل شایع جسمی است که می‌تواند عواقب جدی داشته باشد اما پزشکان اغلب آن را نادیده می‌گیرند.

شود. ماده دیگری که فاکتور داخلی نام دارد با محتویات معده ترکیب شده و همراه آنها وارد قسمت اول

شود. ماده دیگری که فاکتور داخلی نام دارد با محتویات معده ترکیب شده و همراه آنها وارد قسمت اول شود. ماده دیگری که فاکتور داخلی نام دارد با محتویات معده ترکیب شده و همراه آنها وارد قسمت اول

شود. ماده دیگری که فاکتور داخلی نام دارد با محتویات معده ترکیب شده و همراه آنها وارد قسمت اول شود. ماده دیگری که فاکتور داخلی

چرا نان قهوه‌ای مفید تر است؟

حاصل از تجزیه مواد غذایی را جذب کرده و از روده دفع می‌کنند. بهتر است از نان‌های سبوس‌دار که باخمیر ترش تهیه می‌شوند، استفاده کنید. آرد سبوس‌دار دارای ماده‌ای است



پن‌هام اسید فیتیک که مواد معدنی مانند آهن، منیزیم یا کلسیم را جذب کرده و مانع استفاده بدن از آنها می‌شود. اگر برای تهیه سریع نان از جوش شیرین استفاده شود، تجزیه اسید فیتیک انجام

شود. در نتیجه مانع جذب آهن، منیزیم و کلسیم می‌شود. به همین دلیل گفته می‌شود استفاده از جوش شیرین در تهیه نان در نانوائی‌ها، باعث کمبود آهن در بدن می‌شود که به نوبه

بنابر اعلام فهیود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، بسیاری از پزشکان تا اوایل دهه ۳۰ قرن بیستم سبوس را یک ماده‌زاید و اضافی که موجب خراش روده بزرگ (کولون) می‌شد، به‌حساب می‌آوردند. اما با پژوهش‌های جدید دو دهه گذشته فواید فراوان نان سبوس‌دار اثبات شد و سبوس به‌عنوان یک داروی موثر طی‌برای بیمارانی که همیشه از شش‌ترین از مراحل تولید نان می‌تواند سبب از تقاء سلامت افراد جامعه شود.

در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی‌کشنده بودند. کسانی که ناهار یا شام را حذف کردند، با افزایش خطر مرگ

زودرس به هر دلیل روبرو بودند. این مطالعه نشان داد حتی کسانی که سه وعده غذایی در روز می‌خوردند، اما فاصله آن‌ها کمتر از ۴۵

ساعت بود، با خطر بیشتر مرگ روبرو بودند. سان گفت: «بر اساس این یافته‌ها، توصیه می‌کنیم حداقل دو

در رابطه با نیتان شما دچار یک سوء تفاهم شده‌اید، بهتر است با نگاهی مثبت دوباره همه چیز را از اول بررسی کنید.

این هفته قدم به جایی می‌گذارید که با افراد تازه آشنا می‌شوید. برای انجام کاری مهم بهتر است از شخصی که در این زمینه مهارت دارد هر چه زودتر کمک بگیرید.

شهریور:

دوست دارید محیط زندگی تان را عوض کنید، برای هر تغییری باید نظر دیگران را هم جویا شوید. در یک بحث کاری یا خانوادگی حواستان باشدد از مرزها و خط قرمزهای افراد نگذردید که بعدا دچار مشکلات بیشتری می‌شوید. برای پیشرفت کاری دل نگران هستید، همه چیز خوب پیش می‌رود.

آذر:

برای رسیدن به هدفتان مجبورید این روزها چند کار را با هم انجام دهید. حواستان به خورد و خوراکتان باشد. فرصتی پیش می‌آید تا بتوانید بالاخره حرف دلتان را بزنید. این فرصت را از دست ندهید. از هر کسی درخواست کمک نکنید. در مورد یک جایگاهی لازم است که با دقت و شکیبایی اقدام کنید.

اسفند:

شخصی بسیار نزدیک شما را راهنمایی کرده اما شما به بهانه‌های گوناگون از انجام کار شانه خالی می‌کنید. او فردی کارآموده است و خیر شما را می‌خواهد. بهتر است پیشنهادش را دوباره مرور کنید. برای رفتن به یک سفر یا برگزاری جشنی تدارک می‌بینید. همه چیز مانظر که می‌خواهید پیش خواهد رفت.

بهداشت و سلامت

صدها داروی مختلف وجود دارد که می‌تواند باعث خشکی دهان شود و در نتیجه بزاق بسیار کمی تولید شود. این داروها شامل داروهای استنشاقی، ضد احتقان، داروهای ضد افسردگی، داروهای فشار خون و بنزودیازپین‌ها مانند زاناکس می‌شود که برای درمان اضطراب استفاده می‌شود.

یکی دیگر از عوامل بالقوه در کمبود ویتامین B۱۲، سطح پایین اسید معده است. محققان استفاده از داروهای آنتی اسید را به شلشدت با کمبود B۱۲ مرتبط دانسته‌اند. همچنین تولید اسید معده می‌تواند با افزایش سن کاهش پیدا کند.

درمان کمبود ویتامین B۱۲

در حالیکه برخی از پزشکان به‌طور معمول سطح B۱۲ و سایر ویتامین‌ها را اندازه‌گیری می‌کنند، معاینه معمولی

بدون بزاق، B۱۲ به پروتئین R بزاق متصل نمی‌شود و توانایی بدن در جذب آن تحت تأثیر قرار میگیرد.

باید توجه کرد که نان قهوه‌ای، نانی است که از آرد دانه‌های سبوس‌دار گندم تولید شده و نان سفید، نانی است که از آرد بدون سبوس تولید شده و پوسته گندم (سبوس) آن حذف شده است. بنابر اعلام فهیود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، بسیاری از پزشکان تا اوایل دهه ۳۰ قرن بیستم سبوس را یک ماده‌زاید و اضافی که موجب خراش روده بزرگ (کولون) می‌شد، به‌حساب می‌آوردند. اما با پژوهش‌های جدید دو دهه گذشته فواید فراوان نان سبوس‌دار اثبات شد و سبوس به‌عنوان یک داروی موثر طی‌برای بیمارانی که همیشه از شش‌ترین از مراحل تولید نان می‌تواند سبب از تقاء سلامت افراد جامعه شود.

دیگر است. این مسئله می‌تواند تنظیم قند خون را تشدید کند

و منجر به مشکلات سلامتی شود. بر اساس این مطالعه، این روند می‌تواند ارتباط بین فاصله غذایی کوتاه‌تر و مرگ را توضیح دهد. زیرا زمان کمتر بین وعده‌های غذایی منجر به بار انرژی بیشتر در طول دوره معین می‌شود.

آگهی تصمیمات شرکت هلیکوپتری پاسارگاد پرواز کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۳۶۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۷۵۰۰۱۸ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۱۷ مورخ و تأییدیه سازمان هواپیمایی کشوری به شماره ۲۴۱۲۰۱۱۶۹۲۹ مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۴ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱.ترازنامه و سود و زیان سال مالی منتهی به ۱۴۰۰/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.
۲ .موسسه حسابرسی رایبند و همکاران با شماره شناسه ملی ۰۵۹۹۹۰۱۰۰۵۹۹۹۰ بعنوان بازرس اصلی و موسسه حسابرسی صالح اندیشان با شناسه ملی ۰۱۰۰۳۳۳۶۶۰۱۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب گردید.
۳.روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی ومعنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت کیمیا طوس کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۳۴۵۱ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۵۰۸۶۱ به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۰۷ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱ . آقای ابوالقاسم هراتی با کد ملی ۸۳۹۶۶۲۰۶۸ به سمت مدیر عامل و عضو هیات مدیره ، آقای مهدی هراتی با کد ملی ۰۸۳۰۰۴۸۷۲۱ به سمت رئیس هیات مدیره ، آقای میلاد هراتی با کد ملی ۰۹۲۳۹۸۳۰۰۹ به سمت نائب رئیس هیات مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۲ .کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور از قبیل چک ، سفته ، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضاء منفرد آقای ابوالقاسم هراتی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۳ . آقای وحید دنیوی به شماره ملی ۰۹۳۸۰۳۴۴۲۱ به عنوان بازرس اصلی و خانم مریم زارعی به شماره ملی ۰۹۴۳۰۶۴۴۷۳ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.
۴ .ترازنامه و حساب سود و زیان شرکت منتهی به سال ۱۴۰۰ به تصویب رسید.
۵ .روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب شدند.

رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی ومعنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تغییرات شرکت بستر یگانه تحول کیش (سهامی خاص)

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۱، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، اراضی شرقی ،مجری شده از پلاک TS-۹۱ طبقه ۱ سمت جنوب واحد شماره ۳۰، کد پستی ۷۹۴۱۸۹۷۹۴ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.

رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی ومعنوی منطقه آزاد کیش

شنبه ۱۲ آذر ۱۴۰۱، ۸ جمادی الاول ۱۴۴۴، ۳۰ دسامبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۹۸، صفحه ۹

علت و شدت کمبود ویتامین B۱۲ بستگی دارد. بهبودی کامل ممکن است تا یک سال طول بکشد اما با درمان مناسب امکان پذیر است.درمان کمبود این ویتامین می‌تواند به‌صورت خوراکی، زیر زبانی یا از طریق بینی انجام شود یا ممکن است به انواع مختلف تریق نیاز باشد.

تنها شامل شمارش کامل خون و آزمایش متابولیک پایه‌است که هیچ کدام وضعیت B۱۲ را مورد سنجش قرار نمی‌دهد. اگر علائم کمبود B۱۲ را مشاهده کردید باید برای آزمایش به پزشک مراجعه کنید. نوع درمان و طول دوره درمان به



چرا چشم ما خشک می‌شود؛ بانوان بیشتر مراقب باشند

گروه بهداشت و سلامت – فوق تخصص قرنیه گفت: خشکی چشم یکی از علت‌های مراجعه‌ان این روزها، به کلینیک های چشم پزشکی است که علت‌های متفاوتی دارد. حیدر سیاتیری، افزود: یکی از علت‌های شایع خشکی چشم عدم یا کاهش حساسیت قرنیه به ترشح اشک است که می‌تواند ناشی از عوامل آلاینده یا مسمومیت‌های ناشی از اشعه‌های موجود در لوازم الکترونیکی باشد که حساسیت قرنیه را کم می‌کند و به موقع اشک ترشح نمی‌شود. وی با بیان اینکه از عوامل دیگر خشکی چشم می‌توان، بیماری‌های سیستمی، بیماری‌های عمومی را نام برد که در بانوان شایع‌تر است، افزود: اصولاً خشکی چشم در بانوان به‌علت هورمونی شایع است؛ اما نحوه‌ی کار و استفاده از لوازم الکترونیکی و کار طولانی مدت هم می‌تواند اشک را کم کند؛ ولی در هر صورت، اشک انسان دو قسمت دارد، یک قسمت آن، که اشک پایه است که بیش‌تر این قسمت مدنظر ماست و آن اشکی که از خوشحالی یا اندوهگینی می‌آید که ملاک ما نیست، این فوق تخصص قرنیه، یکی از علائم اشک یعنی خشکی چشم را کاهش دید دانست و بیان کرد: کاهش دید ناشی از اشک ادامه پیدا می‌کند و ممکن است منجر به زخم قرنیه و تهدید جدی بینایی شود. کاهش اشک به صورت‌های متفاوت خودش را نشان می‌دهد؛ از کاهش دید تا احساس جسم خارجی تا احساس عدم راحتی چشم می‌تواند از علائم آن باشد و در نهایت از علائم مؤثر خشکی چشم، تورم پلک‌ها و اشکال در بافت‌های اطراف چشم است که می‌تواند از نگاه‌داری اشک خودداری کند. ما خشکی چشم را در جوانان هم می‌بینیم؛ ولی معمولاً بالای ۴۰ سال شایع‌تر است. خشکی چشم درمان‌های متفاوتی دارد که یکی از آنها، اشک مصنوعی بوده که البته بسته به نوع خشکی چشم ما اشک خاصی انتخاب می‌کنیم بنابر این اشک مصنوعی برای خشکی چشم مفید است البته ما اشک را جایگزین می‌کنیم نه اینکه درمان کنیم. اشک مصنوعی اگر درست انتخاب شود عارضه‌ای ندارد ولی اگر ماده‌ی نگهدارنده داشته باشد باید مقدار استفاده آن، محدود باشد. وی با بیان اینکه، خشکی چشمی مادرزادی یکی از مسائل جدی است که باید به پزشک مراجعه کنند تا بررسی شود، اظهار داشت: ششستوی پلک‌ها، مصرف مایعات کافی، محدود کردن کار با لوازم الکترونیکی می‌تواند در به اصلاح تعادل حس اشک چشم مؤثر باشد.

آگهی تصمیمات شرکت تجارت خانه پشرو مفید کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۷۴۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۹۵۸۶۰۲ به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۲۹ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱. آقای عباس کریمی با کد ملی ۰۰۴۳۰۲۳۱۶۹ به سمت مدیر عامل و عضو هیات مدیره ، آقای کیوان شکوفنده با کد ملی ۰۰۳۹۳۹۹۵۸ به سمت رئیس هیات مدیره و آقای حسن رحیم زاده قویوز با کد ملی ۰۳۸۱۶۹۵۱۸۲ به سمت نائب رئیس هیات مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند.
۲. کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک ، سفته ، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیر عامل به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۳ . آقای مهدی قاسم لوردبیلی با کد ملی ۰۰۷۲۲۲۰۵۴۶ بعنوان بازرس اصلی و آقای مهدی حکمی با کد ملی ۰۱۰۸۶۳۳۹۵۷۱۰۱۸ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.
۴ .روزنامه کثیرالانتشار ابرار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب شد.

رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی ومعنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت رای تجارت فراسو کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۱۰۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۴۳۴۸۱۸ به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۱۱ و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۱۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱ . آقای مرتضی تقی زاده به کد ملی ۳۰۵۱۳۳۴۳۵ به سمت مدیر عامل و عضوه هیئت مدیره ، آقای مهدی تقی زاده به کد ملی ۳۰۵۱۴۵۹۹۳ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم فرح باقری به کد ملی ۳۰۵۱۱۰۳۱۲۸ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند .
۲ . کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک ، سفته و بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۳ . خانم سیده ابوقدره با کد ملی ۲۲۹۱۸۶۰۹۶۸ بعنوان بازرس اصلی و خانم سیده صدیقه فاضل مژدهه با کد ملی ۲۵۹۱۱۸۹۷۲۲ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.
۴ . روزنامه کثیرالانتشار خیر جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.
۵ .ترازنامه و حساب سود و زیان منتهی به سال ۱۴۰۰ به تصویب رسید.

رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی ومعنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تغییرات شرکت تجارت استوار فاضل کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۸۵۳۰ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۵۸۵۱۹ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۰۱، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش ، خیابان خیام ،مجمع بازار سارینا ، طبقه ۱۰، واحد ۳،۳۲۲.کد پستی شماره۷۹۴۱۸۹۶۴۶ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.

رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی ومعنوی منطقه آزاد کیش

وجیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

