

اثرات شگفت‌انگیز خوردن آب قبل از غذا

همه شما تا به حال یک بار این جمله را شنیده‌اید که نوشیدن یک لیوان آب قبل از غذا موجب لاغری شما می‌شود که این تنها فایده این نوشیدنی معجزه آسانست.

گروه بهداشت و سلامت- آیا می‌دانید نوشیدن یک لیوان آب قبل از غذا می‌تواند به هضم بهتر چربی‌ها و مبارزه با پیوست کمک کند؟ نوشیدن یک لیوان آب نیم ساعت قبل از وعده‌های غذایی برای سلامتی شما بسیار مفید است، با این حال نباید آب زیادی نیز قبل از غذا بنوشید زیرا به عنوان مثال، نوشیدن ۲-۳ لیوان آب قبل از غذا، هضم آن را دشوار می‌کند. بنابراین مهم ترین نکته این است که قبل از غذا تنها چند جرعه آب بنوشید و زیاده روی نکنید.

نوشیدن بیش از حد آب در هنگام غذا خوردن می‌تواند روی اسید معده شما تأثیر بگذارد، در نتیجه به

و رهایی از باکتری‌های مضر معده که ممکن است مصرف کنید تأثیر کمتری خواهد داشت. با این حال، برای عملکرد بهینه هضم غذا و حفظ سلامتی در زندگی روزمره، توصیه می‌شود ۳۰ دقیقه قبل از غذا یک لیوان آب بنوشید.

چرا نوشیدن یک لیوان آب نیم ساعت قبل از غذا خوردن توصیه می‌شود؟
همه افراد از عملکرد بدنی خود آگاه هستند و می‌دانند که چه چیزی باعث می‌شود تا احساس خوبی داشته باشند. بنابراین باید یاد بگیرند که به سلامتی بدن خود گوش دهید و درک کنید که چه تغییراتی باعث بهتر شدن

می‌شود. همچنین وعده معجزه‌آسا بودن رژیم و کاهش وزن‌های غیر معمول به شما داده نمی‌شود. در یک رژیم اصولی تبلیغ محصول یا گیاه یا کپسول‌های غذایی خاصی به شما نمی‌شود.

۱۰ نکته طلایی تغذیه‌ای در دیابت
- وزن خود را به محدوده نرمال نزدیک کنید. چاقی، مخصوصاً چاقی شکمی با افزایش مقاومت به انسولین روند درمانی شما را دچار اختلال می‌کند.

- بر اساس نوع انسولین یا قرص تجویزی پزشک و وعده‌های غذایی خود را تنظیم کنید تا در ساعات اوج اثر، دچار افت قند خون نشوید. (در این زمینه می‌توانید از رژیم درمانگر یا پزشک خود کمک بخواهید).

- مصرف میان وعده در رژیم افراد دیابتی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ زیرا باعث جلوگیری از افت قند خون و جلوگیری از دیابت نوع ۲ می‌شود.

همچنین کاهش چاقی شکمی یکی از اهداف مهم درمانی در افراد دیابتی است. براساس مطالعات انجام شده مصرف بیشتر از گروه سبزیجات، حبوبات، میوه‌ها، مغزها، مصرف متوسط غذاهای دریایی، مصرف بیشتر غلات کامل مانند نان‌های سبوس‌دار، کاهش میزان مصرف یا حذف نوشیدنی‌های شیرین و قندهای ساده، مصرف لبنیات کم چرب و... با شیوع کمتر دیابت ارتباط دارد.

یکی از راهکارهای بسیار موثر در کنترل بیماری دیابت در کنار درمان‌های پزشکی، پیروی از یک رژیم غذایی سالم و اصولی تحت نظر متخصصین تغذیه است.

یک رژیم غذایی اصولی چگونه رژیم‌ی است؟
بنابراین اعلام‌دهنده بهداشت، در یک رژیم اصولی هیچ وعده‌ای حذف نمی‌شود، بلکه این رژیم بر اساس شرایط شما تنظیم شده و در صورت حذف یک ماده غذایی، جایگزین آن به شما معرفی

می‌کند. - فرد دیابتی باید همیشه همراه خود یک آنبات یا شکلات داشته باشد تا در صورت افت قند خون بلافاصله میل کند.

بعد از مصرف قندهای ساده مانند شکلات، آنبات یا آب قند، مصرف کربوهیدرات پیچیده مانند یک لقمه نان جهت جلوگیری از افت مجدد قند خون توصیه می‌شود.

از غذا بنوشید، غذای تان بهتر هضم می‌شود و در نتیجه ویتامین‌ها، مواد معدنی و اکسیژن بیشتری جذب خواهید کرد.

موقع دیگری که نوشیدن آب می‌تواند به شما کمک کند، در کنار غذای خود حتماً از انواع سبزیجات استفاده کنید. - توصیه می‌شود میزان مصرف حبوبات در افراد دیابتی افزایش یابد. پخت بrij به صورت پلوهای مخلوط مانند لوبیاپلو، عدس پلو و... ضمن افزایش تنوع غذایی به کنترل وزن و قندخون کمک می‌کند.

- از مصرف غذاهای سرخ کرده پرهیز کنید؛ بهتر است غذاها را به صورت آبپز، بخارپز یا کبابی میل کنید. - در رژیم غذایی روزانه، بهتر است از نان‌های سبوس‌دار استفاده کنید. - از مصرف چربی گوشت‌ها، پوست مرغ و لبنیات پرچرب، سس‌های سفید، کله پاچه، کره، خامه، شیرینی‌های خامه‌ای، مرسا، بیسکویت‌های کرم‌دار، شکلات، چیپس و پفک، سوسیس و کالباس خودداری کنید. - روزانه حداقل نیم ساعت پیاده‌روی را در برنامه‌ریزی‌های خود لحاظ کنید.

مغذی را می‌دهد. فراموش نکنید که مغز و عضلات شما تقریباً از ۷۵ درصد؛ و کلیه‌ها و کبدتان از ۷۰ درصد آب تشکیل شده‌اند.

شما باید مراقب از دست دادن و همچنین دریافت آب بدن تان باشید و تعادل هموستاتیک را حفظ کنید. با این حال، آنچه را که بیشتر گفتم به خاطر بسپارید، این بدان معنا نیست که باید دو لیوان آب پشت سرهم بنوشید. در حالت ایده‌آل، به جای این که تا زمانی که احساس تشنگی کنید منتظر بمانید، سعی کنید در طول روز و نیم ساعت قبل از غذا آب بنوشید.

موجب کاهش وزن می‌شود
همه ما این جمله را شنیده‌ایم که نوشیدن یک لیوان آب قبل از غذا موجب لاغری می‌شود. دلیل این موضوع آن است که با نوشیدن آب، شکم تان پر از آب شده و گرسنه نخواهید بود. مهمتر از همه، پرکردن معده با آب و قبل از غذا به منظور فریب دادن احساس گرسنگی می‌تواند بسیار خطرناک نیز باشد.

توصیه می‌شود فقط یک یا نصف لیوان آب بنوشید. به این دلیل که نوشیدن آب بیش از حد می‌تواند باعث کمبود الکترولیت‌ها و اختلال در عملکرد کلیه‌ها شود. همچنین نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث کاهش فشارخون و تشنگی بیشتر شود. اگرچه نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود، اما نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود.

نوشیدن آب قبل از غذا می‌تواند به کاهش اشتها و افزایش سیری کمک کند. همچنین نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود. اگرچه نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود، اما نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود.

نوشیدن آب قبل از غذا می‌تواند به کاهش اشتها و افزایش سیری کمک کند. همچنین نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود. اگرچه نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود، اما نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود.

نوشیدن آب قبل از غذا می‌تواند به کاهش اشتها و افزایش سیری کمک کند. همچنین نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود. اگرچه نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود، اما نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود.

نوشیدن آب قبل از غذا می‌تواند به کاهش اشتها و افزایش سیری کمک کند. همچنین نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود. اگرچه نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود، اما نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود.

نوشیدن آب قبل از غذا می‌تواند به کاهش اشتها و افزایش سیری کمک کند. همچنین نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود. اگرچه نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود، اما نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود.

نوشیدن آب قبل از غذا می‌تواند به کاهش اشتها و افزایش سیری کمک کند. همچنین نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود. اگرچه نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود، اما نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود.

نوشیدن آب قبل از غذا می‌تواند به کاهش اشتها و افزایش سیری کمک کند. همچنین نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود. اگرچه نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود، اما نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود.

نوشیدن آب قبل از غذا می‌تواند به کاهش اشتها و افزایش سیری کمک کند. همچنین نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود. اگرچه نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود، اما نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود.

نوشیدن آب قبل از غذا می‌تواند به کاهش اشتها و افزایش سیری کمک کند. همچنین نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود. اگرچه نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود، اما نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود.

نوشیدن آب قبل از غذا می‌تواند به کاهش اشتها و افزایش سیری کمک کند. همچنین نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود. اگرچه نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود، اما نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود.

نوشیدن آب قبل از غذا می‌تواند به کاهش اشتها و افزایش سیری کمک کند. همچنین نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود. اگرچه نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود، اما نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود.

نوشیدن آب قبل از غذا می‌تواند به کاهش اشتها و افزایش سیری کمک کند. همچنین نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود. اگرچه نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود، اما نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود.

نوشیدن آب قبل از غذا می‌تواند به کاهش اشتها و افزایش سیری کمک کند. همچنین نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود. اگرچه نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود، اما نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود.

نوشیدن آب قبل از غذا می‌تواند به کاهش اشتها و افزایش سیری کمک کند. همچنین نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود. اگرچه نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود، اما نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود.

نوشیدن آب قبل از غذا می‌تواند به کاهش اشتها و افزایش سیری کمک کند. همچنین نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود. اگرچه نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود، اما نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث تشنگی بیشتر شود.



بنوشید: هنگام برخواستن از خواب یک لیوان آب ولرم بنوشید. قبل از حمام، نوشیدن کمی آب برای کاهش فشار خون عالی است. قبل از خواب، حتماً مایعاتی بنوشید تا مایعاتی که طی شب از دست می‌رود را جبران کند.

همه ما این جمله را شنیده‌ایم که نوشیدن یک لیوان آب قبل از غذا موجب لاغری می‌شود. دلیل این موضوع آن است که با نوشیدن آب، شکم تان پر از آب شده و گرسنه نخواهید بود. مهمتر از همه، پرکردن معده با آب و قبل از غذا به منظور فریب دادن احساس گرسنگی می‌تواند بسیار خطرناک نیز باشد.

حفظ قند و فشار خون؛ بهترین راه برای محافظت از کلیه‌ها

گروه بهداشت و سلامت- کلیه‌ها بهترین اعضای بدن برای از بین بردن مواد زائد، مایعات اضافی، تنظیم نمک، پتاسیم، سطح اسید و فشار خون هستند. برخی از علائم هشدار دهنده وجود دارند که نشان می‌دهند نارسایی کلیه اتفاق افتاده است:

افزایش وزن و تورم: کلیه‌ها مواد زائد بدن را از طریق ادرار دفع می‌کنند و هنگامی که عملکرد آن‌ها کند شده و به درستی صورت نگردد، این مایعات در بدن تجمع یافته و می‌تواند منجر به تورم مداوم در بافت‌ها شود. **احساس خستگی:** بخشی از عملکرد کلیه‌ها مربوط به تنظیم سطح هموگلوبین افراد می‌شود. بنابراین؛ اگر کلیه‌ها به خوبی کار نکنند، فرد دچار کم‌خونی و در نتیجه افت انرژی شده و دائماً احساس خستگی و خواب‌آلودگی می‌کند.

کاهش اشتها: این مشکل می‌تواند زمانی رخ دهد که مواد زائد کلیه به بقیه اندام‌ها مانند معده و مغز برود و آن‌ها را دچار مشکل کند. **افزایش فشار خون:** هنگامی که کلیه‌ها آسیب می‌بینند، نمی‌توانند به طور موثر فشار خون را کنترل کنند. فشار ناشی از جریان خون، به رگ‌ها نیرو وارد شده و موجب کشیدگی دیواره آن‌ها می‌شود و در راستای این مشکل، عروق کلیه هم دچار زخم و آسیب دیدگی می‌شوند.

تپش قلب: آسیب کلیه‌ها موجب تجمع پتاسیم در بدن می‌شود و این مشکل در نهایت سبب افزایش ضربان قلب می‌شود. بنابراین بهتر است با پزشک خود مشورت کنید تا سطح پتاسیم در بدن شما کنترل شود.

برای محافظت از کلیه‌ها حفظ قند و فشار خون است. فشار خون بالا و دیابت مجرمان اصلی و مسئول دو سوم از موارد ابتلا به نارسایی کلیوی هستند. شما همچنین باید معاینات پزشکی سالانه از جمله بررسی‌های کامل خون را در نظر داشته باشید. اگر سطح کراتینین مولکولی بیش از حد بالا باشد، آزمایش خون اضافه، آزمایش ادرار و حتی اسکن‌کن از کلیه‌ها ممکن است پیشنهاد شود.

آگهی تصمیمات شرکت نیلسان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۸۶۴۰ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۶۶۷۵۴ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۵ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱) آقای مسعود خطیبی فرد با کد ملی ۰۰۶۵۷۸۶۲۲۰ به نمایندگی از شرکت معدنی لاله کانی ارونبد با شناسه ملی ۱۴۰۰۰۲۲۵۹۰۵ به سمت مدیر عامل و عضوه موظف هیئت مدیره، آقای علیرضا پور محمدی با کد ملی ۰۰۶۵۳۴۴۱۰۳ به نمایندگی از شرکت مهندسی و ساخت تاسیسات دریایی ایران با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۴۰۲۸۵۰ به سمت رئیس هیئت مدیره ، آقای هومن لهراسی با کد ملی ۲۲۰۰۴۶۱۰۵۴ به نمایندگی از شرکت صنایع لایروبی تراشه پارس تینیس با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۳۲۵۶۳۳ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، حمید رضا شیخی با کد ملی ۰۳۲۲۷۵۶۳۶۷ به نمایندگی از شرکت ارتباطات پرشیا با شناسه ملی ۱۰۱۰۲۶۳۱۲۰۹ و آقای محمود گنایی با کد ملی ۰۵۹۱۲۳۳۳۷۱۱ به نمایندگی از شرکت پولاد فرایند بین الملل ارونبد با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۶۵۸۱۳۰ به سمت اعضای هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب شدند.

۲) اعضای اسناد و اوراق تعهدآور شرکت، قراردادهای چک ها، پروات و سفته ها با امضای مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره و مهر شرکت و در غیاب رئیس هیئت مدیره با امضای مدیر عامل و یکی از اعضای هیئت مدیره و مهر شرکت و در غیاب مدیر عامل با امضای رئیس هیئت مدیره و یکی از اعضای هیئت مدیره و مهر شرکت و سایر اوراق تجاری و مکاتبات اداری و غیره با امضای مدیر عامل خواهد بود.

۳) هیئت مدیره وظایف و اختیارات مدیر عامل را بشرح ذیل تصویب نمود. «نمایندگی شرکت در برابر اشخاص و کلیه ادارات دولتی و موسسات خصوصی، ایجاد و حذف نمایندگی یا شعبه‌ها در هر نقطه ای از ایران، نصب و عزل کلیه ماموران و کارکنان شرکت و تعیین شغل و حقوق و دستمزد و انعام و ترفیع و تنبیه و تعیین سایر شرایط استخدام و معافیت

۴) کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، پروات و عقود اسلامی، سایر اوراق عادی و اداری با امضاء منفرد (مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره) یا (نائب رئیس هیئت مدیره) همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

۳- خانم طیبه ایزدی قدوسی با کد ملی ۰۹۴۰۲۱۷۶۰۰ بعنوان بازرس اصلی و آقای محمد ولیزاده زارع با کد ملی ۰۹۳۸۰۶۹۳۸۱ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۴- روزنامه کنیرالانتشار اقتصادی جهت درج آگهی های شرکت انتخاب شده است. روزنامه کنیرالانتشار اقتصادی جهت درج آگهی های شرکت انتخاب شده است.

اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت پژوهش افزار نور مهر آفرین کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۱۹۱۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۶۷۰۶۳۲ به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۸ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای سید مسعود جلالیان حسینی به کد ملی ۰۹۳۷۰۳۰۳۰ به سمت مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره، و آقای سید مهرداد جلالیان حسینی به کد ملی ۰۹۳۷۸۱۴۸۰۶ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و خانم عالیه باغی با کد ملی ۰۹۴۱۱۷۰۲۲۵ به سمت عضوه هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش