

گروه بهداشت و سلامت- این روزها توصیه‌های رژیمی بیش از حد زیاد شده است. با وجود تمام اطلاعات کاهش وزن (و اطلاعات غلط) موجود در دنیا که از طریق تلفن هوشمندتان به آن‌ها دسترسی دارید، دیگر تفکیک توصیه‌های مبتنی بر شنواهد واقعی از شبه علم، کار سختی است.

چگونه می‌توانیم در این دنیای مملو از اطلاعات، دروغ را از واقعیت تشخیص دهیم؟ در این‌سین مطلب، پرچم‌های قرمزی را در حوزه غذا به شما معرفی می‌کنیم که در تشخیص واقعیت از دروغ به شما کمک خواهد کرد.

دارید

هر غذا یا مکملی که ادعا می‌کند به سِم‌زدایی بدن شما کمک می‌کند، پرچم قرمز است. کبد و کلیه‌ها می‌اندام‌های سِم‌زدای حرفه‌ای ما هستند و هر چیزیی که بخورید آن را تغییر نخواهد داد.

تا جایی که می‌توانید

اِبرغذا بخورید

غذاهای زیادی وجود دارند که برای شما خوب هستند، به این معنا که می‌توانید حجم زیادی از آن‌ها را بخورید. میوه‌ها و سبزیجات جزو این دسته از غذاها هستند. با این حال، چیزی به نام «اِبرغذا» وجود ندارد.

چربی برای شما خوب است (یا بد)

فرقی نمی‌کند جزو دسته‌ی «چربی برای شما خوب است» باشید یا «چربی برای شما بد است»، پرسش مهمی که باید بررسی‌دید منبع چربی است. اگر منبع چربی یک حیوان زمینی باشد و در دمای اتاق جامد باشد، پس چربی اشباع‌شده است. در حالی‌که اگر منبع چربی ماهی یا گیاه باشد و در دمای اتاق مایع باشد (چربی نارگیل استثنايي نادر است)، پس چربی اشباع‌نشده است. تمام شواید نشان می‌دهد بیشتر خوردن چربی‌های اشباع‌نشده در قیاس با چربی‌های اشباع‌شده، اساساً خطر مرگ زودرس را کاهش می‌دهد.

علائم کم آبی در کودکان و راه‌های درمان آن

-ادراز زیادی تولید نمی‌کنند
-هوسبسیاری آن‌ها کاهش یافته و بی‌حال شده‌اند

کم آبی خفیف معمولاً باعث خشکی دهان و لب‌ها و افزایش تشنگی می‌شود و کودکان ممکن است کمتر ادرار کنند. کم آبی متوسط باعث می‌شود کودکان کمتر تعاملی یا بازگوش باشند، دهان خشک داشته و کمتر ادرار کنند. کم آبی متوسط تا شدید می‌تواند باعث تند شدن قلب و سرگیجه شود. کم آبی شدید باعث خواب‌آلودگی یا بی‌حالی کودکان می‌شود، که نشانه‌ای است که باید توسط پزشک معاینه شوند یا فوراً به بیمارستان یا کلینیک مراقبت‌های فوری منتقل شوند. آن‌ها همچنین اشک ندارند.

ممکن است پوست مایل به آبی شود و به سرعت نفس بکشند گاهی کم آبی باعث می‌شود که غلظت نمک در خون به طور غیر طبیعی کم یا زیاد شود.

تغییر در غلظت نمک می‌تواند علائم کم آبی بدن و بی‌حالی را بدتر کند. در موارد شدید، کودک ممکن است دچار تشنج، کما یا آسیب مغزی شود. کم آبی شدید می‌تواند کشنده باشد.

پزشکان کودکان را معاینه می‌کنند و متوجه می‌شوند که آیا آن‌ها وزن کم کرده‌اند یا خیر. به احتمال زیاد علت از دست دادن وزن بدن در چند روز کم آبی بدن است. میزان کاهش وزن در صورت اطلاع به پزشکان کمک می‌کند تا مشخص کنند که آیا کم آبی بدن خفیف است یا متوسط باشد. برای کودکانی که کم آبی متوسط یا شدید دارند، پزشکان معمولاً آزمایش‌های خون و ادرار را برای تعیین سطح الکترولیت‌ها در بدن، کم آبی مورد نیاز انجام می‌دهند.

کم آبی بسا مایع‌های حساوی الکترولیت‌ها مانند سدیم و کلرید

درمان می‌شود. اگر کم آبی خفیف باشد، معمولاً مایعات

از طریق دهان داده می‌شوند.

محلول‌های آبرسانی خوراکی در دسترس هستند، اما همیشه برای کودکانی که فقط اسهال یا استفراغ خفیف دارند لازم نیست.

درمان کم آبی در کودکان

بهداشت و سلامت

رسانه‌های اجتماعی و دروغ‌های بزرگ درباره کاهش وزن

توصیه‌های موجود در رسانه‌های اجتماعی بسیاری از اوقات می‌توانند گمراه‌کننده باشند. به خصوص وقتی پای سلامت در میان است، این نکته اهمیت فوق‌العاده‌ای پیدا می‌کند.



جرعه‌های کوچک و مکرر مایعات حاوی الکترولیت به آن‌ها داده می‌شود. اگر این درمان اسهال را بدتر کند، ممکن است نیاز به بستری شدن در بیمارستان برای دریافت مایعات به صورت داخل وریدی باشد. نوزادان و کودکانی که قادر به مصرف مایعات نیستند، یا دارای بی‌حالی و سایر علائم جدی کم آبی هستند، ممکن است نیاز به درمان شدیدتری با مایعات و الکترولیت‌ها داشته باشند که به صورت داخل وریدی داده می‌شوند

اگر کودکان استفراغ و اسهال داشته باشند،



در نوزادان، کم آبی بدن با تشنق نوزاد به نوشیدن مایعاتی که حاوی الکترولیت هستند، درمان می‌شود. شیر مادر حاوی تمام مایعات و الکترولیت‌های مورد نیاز نوزاد است و در صورت امکان بهترین درمان است.

شکر طبیعی بهتر است

بیشترین میزان شکر مصرفی ما، نیشکر است؛ ماده‌ی پودری سفیدی که با آن پخت و پز می‌کنیم و آن را در چای می‌ریزیم. این ماده از گلوکز و فروکتوز تشکیل شده است. شکر عسل یا شیره‌ی افرا یا شهد آگار چطور؟ این محصولات معمولاً تحت عنوان محصولات طبیعی یا عجیب‌تر، به‌عنوان جایگزین‌های «بدون قند» به بازار عرضه می‌شوند، بنابراین برای ما بهتر هستند.

این ادعاها واقعیت ندارند. طعم آن‌ها با شکر متفاوت است چون یکی از آن‌ها در واقع تولید زنبور عسل است، یکی شیره درخت و دیگری آب کاتوس غلیظ، بنابراین به‌طور طبیعی شکر از آن‌ها طعم متفاوتی به دستور العمل‌های مختلف می‌دهند. اما همگی آن‌ها به دلیل گلوکز و فروکتوز شیرین هستند.

آب با pH بالا (قلیایی) بدن را احیا می‌کند

خون ما در pH ۷. کمی قلیایی است (کمتر از ۷ اسیدی، بیشتر از ۷ قلیایی). بنابراین برخی از مردم گمان می‌کنند باید غذاهای قلیایی بخورند، از جمله نوشیدین آب با pH بالا. هر چیزی که می‌خوریم یا می‌نوشیم از معده عبور می‌کند که با pH ۱.۵ اسیدی‌ترین قسمت بدن است. سپس با ورود به روده کوچک تا PH ۷ خنثی می‌شود.

هیچ چیز خوراکی PH خون ما را تغییر نمی‌دهد، پس پلوتان را برای آب قلیایی و رژیم‌های غذایی هدر ندهید.

چیزی را که نمی‌توانید تلفظ کنید نخورید

این مورد بخشی از فشار جامعه برای خوردن غذاهای «طبیعی» یا «پاک» است. فرقی نمی‌کند غذاها طبیعی باشند و بسیار فرآوری شده،

شکستن «قلنج» ممنوع

گروه بهداشت و سلامت-متخصص ارتوپد دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با تاکید بر اینکه باز شدن عضله با صدای شکسته شدن قلنج همراه نیست، گفت: فریب تبلیغات و حرکات عجیب و غریبی را که برای درمان گرفتگی عضلات در فضای مجازی منتشر می‌شود را نخورید. دکتر محمدعلی اخوت‌پور با تاکید بر اینکه به هر تبلیغی که در فضای مجازی می‌شود پایه و اساس علمی ندارد.وی با اشاره به اینکه برخی افراد به دلیل طولانی شدن روند درمان یا عدم تمایل به مصرف دارو جذب تبلیغات فریب‌دهنده می‌شوند، هشدار داد: مراقب باشید و بدون تحقیق و بررسی به این افراد اعتماد نکنید.

این متخصص ارتوپد با اشاره به اینکه گرفتگی عضلات با اصطلاحا قلنج به دلیل وضعیت قرارگیری بدن و استفاده بی‌رویه از گوشی‌های هوشمند و سیستم‌های الکترونیکی تبدیل به معضلی شایع شده است، خاطر نشان کرد: زندگی پشت میزی مهمترین علت گرفتگی عضلات است.وی تاکید کرد: تنها راه درمان قلنج مشورت با پزشک متخصص و انجام مداخلات دارویی و یا مسازهای تخصصی توسط افراد مجرب علمی است.او با یادآوری اینکه گرفتگی عضلانی باید توسط متخصصان و در مراکز معتبر درمانی انجام شود، تاکید کرد: دستکاری‌های غیر علمی توسط افراد ندیده، می‌تواند صدمات جبران‌ناپذیری به دنبال داشته باشد.این عضو هیئت علمی دانشگاه ادامه داد: مساز درمانی روشی علمی و شناخته شده است؛ این نوع درمان به صورت چند مر حله‌ای و صرفاً توسط متخصصان این رشته انجام می‌شود.اخرت‌پور بیان کرد: افرادی که تخصص کافی ندارند در فضای مجازی و صرفاً با هدف سودجویی دست به تبلیغاتی فریبنده می‌زنند؛ این افراد سعی دارند با نمایش حرکات فریبنده و ایجاد صدای شکستن قلنج مخاطبان خود را نسبت به فریب این تبلیغات رانخورید.

این افراد معمولاً گیرنده‌های صوتی در مکانی قرار می‌دهند و با تقویت صداها دست به تبلیغاتی با ادعای درمان قطعی قلنج می‌زنند.وی با بیان این که اگر فردی دچار مشکلات زمینه‌ای بدو تولد و یا مبتلا به درگیری عصب باشد با دستکاری افراد ناشی دچار مشکلات جدی‌تر خواهد شد، عنوان کرد: فشارهایی که به ستون فقرات و یا برخی عضلات وارد می‌شود عوارض جبران‌ناپذیری مثل فلج دائمی و یا حادتر شدن شرایط را به‌دنبال خواهد داشت.بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، وی در خاتمه به افرادی که مشاغل اصطلاحاً پشت میزی دارند و یا با کامپیوتر و گوشی زیاد کار می‌کنند، توصیه کرد:حتماً بعد از هر ۱۵ دقیقه‌ای که پشت میز کار می‌کنید چند حرکت ساده کششی در حد ۳۰ ثانیه انجام دهید.

آکهی تأسیس شرکت آسانسور مدرن صنعت کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۷۳۶ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۱۹۵۶۸۳

خلاصه اساسنامه و اظهارنامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۲،۰۲،۱۳ تحت شماره ۱۴۷۳۶ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آکهی میشود.

۱-موضوع شرکت:انجام تجارت بین الملل و امور بازرگانی، ارائه کلیه فعالیت ها و عقد قرارداد با اشخاص حقیقی و حقوقی در زمینه تولید و نصب و

راه اندازی و تعمیر و نگهداری فنی و بازسازی انواع آسانسور و پله برقی، بالابرهای صنعتی و غیر صنعتی و پالایشگاهی، خرید و فروش و خدمات پس از فروش و واردات و صادرات کلیه قطعات و تجهیزات آسانسور و پله برقی و صنایع ساختمانی، دریافت کارت بازرگانی، اخذ وام، تسهیلات، اعتبارات به صورت ارزی و ریالی از کلیه بانک ها و موسسات مالی و اعتباری، ایجاد شعب و اخذ و اعطای نمایندگی شرکت های معتبر داخلی و خارجی، شرکت در مناقصات، پیمانها و مزایدات دولتی و خصوصی، اخذ مجوز و ایجاد کارخانه تولیدی در زمینه تولید قطعات مونتاژ آسانسور و پله برقی و سایر صنایع ساختمانی. شرکت در نمایشگاههای بین الملل تخصصی و غیر تخصصی داخلی و خارج کشور، انعقاد قراردادهای همکاری و مشارکت با شرکت های داخلی و خارجی –تعیین در زمینه انتقال دانش فنی و تکنولوژی اعم از داخلی و خارجی – فعالیت شرکت با مشارکت در سایر شرکتهای اعم از ایرانی و خارجی با اخذ مجوزهای لازم در قالب قوانین و مقررات جاری کشور و سازمان منطقه آزاد کیش.

آکهی تأسیس شرکت شهید گستر آناهد کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۴۷۴۴ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۲۵۱۱۴۳

با عنایت به استعلام اخذ شده از توسعه و سلامت کیش به شماره ۱۴۰۱/۱۲/۱۲ مورخ ۱۴۰۱،۱۲،۲۷ مدیريت بازرگانی در خصوص مجوز فعالیت بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتهای به شماره ۱۴۰۲،۳۸۰۱۴۲۷ مورخ ۱۴۰۲،۱۰،۹ و خلاصه اساسنامه و شرکت نامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۲،۰۲،۳۰ تحت شماره ۱۴۷۴۴ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آکهی میشود.
۱-موضوع شرکت: تحقیق و تولید محیط کشت جامد و مایع (مکمل و کودهای ریزم مغذی)، انواع سبزی، صیغی و درختهای میوه و صنعتی گرمسیری، عسل گیاهان دارویی و فرآورده های بهداشتی پوست و مو با اخذ مجوزهای لازم در قالب قوانین و مقررات جاری کشور و سازمان منطقه آزاد کیش.

۲-مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، فاز یک شهرک صنعتی، شنتع ششم، ۸۲- ma ۸۰ –کد پستی: ۷۹۴۱۶۷۴۵۳

۳-میزان سرمایه شرکت: مبلغ ۲۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال.

۴-مدت اعتبار شرکت: از تاریخ ثبت بمدت نامحدود.

۵-مدیران شرکت: خانم سیده طاهره حسینی کلوزی بسا کد ملی ۲۶۵۹۷۱۱۶۷ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای محمود اصفیاء بسا کد ملی ۲۲۹۵۰۴۰۲۲ به سمت رییس و عضو هیئت مدیره، آقای علیرضا اصفیاء بسا کد ملی ۰۰۴۴۰۲۱۷۸۱ به سمت نایب رییس و عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

۶-دائرندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، پروات و عقود اسلامی با امضای مدیرعامل یا رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتهای مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش

آکهی تصمیمات شرکت گرایش تازه کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۳۳۹۷ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۵۰۳۲۷

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱،۰۹،۲۷ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱-ترازنامه و حساب سود و زیان شرکت منتهی به سال ۱۴۰۰ به تصویب رسید.

۲-مؤسسه حسابرسی آیان حساب (حسابداران رسمی) با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۵۲۹۴۵ بعنوان حسابرس مستقل و بازرس قانونی اصلی و موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت سامان پندار (حسابداران رسمی) با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۵۲۵۰۶۹ بعنوان بازرس علی البدل برای یک سال مالی انتخاب شدند.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتهای مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش

۲-مرکز اصلی شرکت: استان هرمزگان، جزیره کیش، خیابان خیام، مجتمع بازار ساربان۱، طبقه هفتم، واحد ۷۰۴-کد پستی ۷۹۴۱۸۹۷۱۵۴

۳-میزان سرمایه شرکت: سمرمایه شرکت مبلغ ۳۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال منقسم به ۳۴ سهم با نام عادی و ۱ سهم بی نام ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریالی که تمامی آن به موجب گواهی شماره ۰۸۲۷۰۰۰۵۸۲ مورخ ۱۴۰۰،۰۶،۱۷ بانک گردشگری شعبه کیش به حساب شرکت واریز گردیده است.

۴-مدت اعتبار شرکت: از تاریخ ثبت بمدت نامحدود.

۵-مدیران شرکت: آقای حسین صدوقی نیا به شماره ملی: ۰۴۱۶۱۵۸۴۴۲ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای غلامرضا ناقد الیگودرز به شماره ملی: ۰۴۹۱۶۱۰۱۶۲۱ به سمت نائب رئیس و عضو هیئت مدیره، آقای سید مصطفی موسوی به شماره ملی ۰۰۷۴۵۲۳۰۹۰ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۶-دائرندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و بانکی با امضاء مدیرعامل یا رئیس هیئت مدیره منفردا همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود و سایر نامه های اداری با امضاء مدیرعامل یا رئیس هیئت مدیره منفردا و مهر شرکت معتبر می باشد.

۷-اختیارات مدیرعامل: طبق مفاد اساسنامه.

۸-ولین بازرسان: آقای علی سلیمانی به شماره ملی ۰۴۵۱۷۱۴۶۴۴ بعنوان بازرس اصلی و آقای عباس عامری به شماره ملی ۰۰۳۳۵۵۲۲۷۱ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۹-روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات بعنوان روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آکهی های شرکت انتخاب گردید.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتهای مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش

آکهی تغییرات شرکت بويا نینان نوین کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۴۴۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۹۶۹۴۶

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱،۱۱،۱۳، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، فاز ۳، خیابان لوپ دیدار، برج صدف، طبقه ۶، واحد ۶۰۸-کد پستی: ۷۹۴۱۷۸۳۲۲۱ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتهای مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش

آکهی تغییرات شرکت زاستر الکترونیک کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۶۶۴۵ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۵۶۷۶۲

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱،۱۱،۰۷، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، فاز ۳، بلوار جاسک، خیابان طلوع، قطعه AG-، طبقه ۹، واحد ۹- کد پستی: ۷۹۴۱۳۳۴۶۲ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتهای مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش

سه شنبه ۳۰ خرداد ۱۴۰۲، ۱ ذی الحجه ۱۴۴۴، ۲۰ ژوئن ۲۰۲۳، شماره ۴۲۳۴، صفحه ۹

هر غذا یا مکملی که ادعا می‌کند به سِم‌زدایی بدن شما کمک می‌کند، پرچم قرمز است. کبد و کلیه‌های ما اندام‌های سِم‌زدای حرفه‌ای ما هستند و هر چیزی که بخورید آن را تغییر نخواهد داد.

تمام غذاها مملو از مواد شیمیایی هستند، فقط شما نام علمی آن‌ها را نمی‌دانید. برای مثال، آیا باید از «فینل تیکوکاربامید» بترسید چون نمی‌توانید آن را تلفظ کنید؟ این ماده شیمیایی مسئول طعم تلخ موجود در براسیکا، گیاهان خانواده کلم و خردل است. این قبیل نصیحت‌ها، ترساندن ساده است.

غذاهای ساده و بسیار خوشمزه زیادی داریم، اما سادگی آن‌ها لزوماً به معنای سالم بودنشان نیست.

برای مثال، اگر من از پودر پنچ ادویه چینی در یک دستور غذا استفاده کنم، احتمالاً یکی از این پنج ماده محسوب می‌شود. با این حال، اگر اجزای پنج پودر ادویه، یعنی بادبان ستاره‌ای، دانه‌های رازیانه، دانه‌های فلفل، میخک و دارچین را جداگانه

به یک غذا اضافه کنم، چطور؟ آیا به آن معناست که دستور پخت من بد است چون بیش از پنج ماده دارد؟