

هفت کمبود مواد مغذی رایج و علائم آنها

■ شاید فکر کنید کمبود ویتامین و املاح مشکلی بوده که در گذشته وجود داشته؛ اما امروزه هم واقعاً این امکان وجود دارد که بدن‌تان از جهت بعضی از مواد مغذی مهم کمبودهایی داشته باشد.

◀ فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت– کمبود مواد مغذی، عملکردها و فرایندهای بدن را تغییر می دهد. این فرایندها شامل تعادل مایعات، عملکرد آنزیم‌ها، سیگنال‌دهی عصبی، گوارش و متابولیسم می شود. خیلی مهم است که کمبود مواد مغذی در بدن رفع شود تا بدن رشد و عملکرد خوبی داشته باشد. کمبود مواد مغذی می تواند موجب بیماری نیز بشود. مثلاً کمبود کلسیم و ویتامین D می‌تواند منجر به پوکی و شکنندگی استخوان شود. یا کمبود آهن می‌تواند موجب آنمی شده و انرژی‌تان را بگیرد. علائم مشخص معمولاً اولین چیزهایی هستند که نشان می دهند یک یا چند ویتامین یا ماده معدنی در بدن‌تان کم است.

کمبود کلسیم: بی‌حسی و گزگز انگشتان و ریتم نامنظم ضربان قلب

کلسیم برای حفظ استحکام استخوان‌ها و کنترل عملکرد اعصاب و عضلات مهم است. علائم کمبود شدید کلسیم شامل بی‌حسی و گزگز انگشتان و نامنظم‌بودن ریتم قلب می‌شود. کمبود کلسیم هیچ علامت کوتاه‌مدت آشکاری ندارد.

بیشتر افراد بزرگسال روزانه به ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم نیاز دارند؛ اما

گروه بهداشت و سلامت–

چرت زدن برای بهبود عملکرد ذهنی شما مفید است اما چرت زدن در برخی مواقع به ضرر سلامت و سلامتان را به خطر خواهد انداخت.

چرت زدن می‌تواند باعث بهبود عملکرد ذهنی‌تان شود. عملکردهای اجرایی را ارتقا می‌دهد، باعث کنترل ذهن، حافظه، توجه و تمرکز می‌شود اما بسیاری مهم است که به زمان چرت زدن هم دقت داشته باشید، زیرا اگر در تمام زمان استراحت کنید، دچار

آگهی تصمیمات شرکت خدماتی و حمل و نقل لنجهای ساهین دریایی کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۶۳۲۲ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۱۲۱۵۳۱
به استناد صورت‌جلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده ۱۴۰۲،۰۵،۰۱ و هیات مدیره مورخ ۰۶،۲۰،۱۴۰۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱. آقای عباس مطهری با کد ملی ۳۵۵۹۹۷۰۱۵۸ به‌سمت مدیر عامل ، آقای اسحق مطهری با کد ملی ۳۵۵۹۹۸۴۶۳ به‌سمت‌رئیس هیئت مدیره و آقای علی مطهری با کد ملی ۳۵۵۹۴۵۹۸۳۴ به‌سمت‌نایب‌رئیس هیئت مدیره ، آقای محمد عبادی با کد ملی ۸۵۹۲۸۱۲۸۱ و آقای اردیس مطهری با کد ملی ۰۲۶۹۲۷۳۵۵۰۲ به‌سمت مدیر عامل خوش کلام با کد ملی ۵۸۰۹۹۸۸۰۷۴۱، آقای یعقوب جاسمی با کد ملی ۰۹۷۱۳۴۴۰۲ و آقای عبدالقادر احمدی نژاد با کد ملی ۰۱۶۶۱۰۵۱۶۶۱ به‌سمت اعضاء هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
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 امضاء مدیر عامل یار رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۳. آقای عرفان احمدی با کد ملی ۰۵۹۹۴۸۳۳۲۳۳ بعنوان بازرس اصلی و آقای علی نوابی با کد ملی ۰۹۷۹۹۸۳۸۷۲ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۴. روز نامه کثیر الانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.
شیمافرچ زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

شیمافرچ زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت فنی مهندسی ویرا صنعت راتین کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۳۵ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۱۵۷۴۲۴
به استناد صورت‌جلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲،۰۴،۱۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱) خانم رزیتا حدادی نیستانیکی به شماره ملی ۱۲۸۷۰۶۹۳۹۸ به سمت مدیر عامل و رئیس عضو هیئت مدیره ، آقای جواد کلاتر نیستانیکی به شماره ملی ۱۲۴۹۷۵۷۷۲۱ به سمت رئیس هیئت مدیره، و آقای جیلدر حدادی نیستانیکی به شماره ملی ۱۲۴۹۵۹۶۶۶۵ 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، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای آقای جواد کلاتر نیستانیکی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۳) آقای داوود جهانگیری با کد ملی ۰۰۶۳۸۳۹۹۸۴۹ بعنوان بازرس اصلی و خانم رقیه حدادیان با کد ملی ۱۲۴۹۶۲۵۲۶۲ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.
۴) روزنامه کثیرالانتشار ایراز جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.
شیمافرچ زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

چرت خیلی طولانی

شما وقتی که می‌خواهید؛ چرخه‌های مختلفی را طی می‌کنید. اگر بیشتر از ۲۰ الی ۳۰ دقیقه چرت بزنید، یعنی وارد خواب عمیق می‌شوید و سخت از خواب بیدار خواهید شد. از طرفی اگر خیلی طولانی چرت بزنید؛ کسل می‌شوید.

جایگزین چرت به جای خواب منظم

چرت خیلی طولانی

خیلی از افراد در طول روز چندین بار چرت می‌زنند و شنب‌ها خواب کافی ندارند و فکر می‌کنند که این چرت‌های طولانی مدت در طول ناخندن و هوس خوردن چیزهای غیر خوراکی مثل خاک ایجاد کند. این علائم ممکن است ابتدا خفیف باشند و شما متوجه نشوید؛ اما وقتی ذخایر آهن بدن‌تان تحلیل برود، همین علائم شدید خواهند شد.

برای افزایش سطح آهن خون، غلات غنی شده، گوشت گوساله، حبوبات، عدس و اسفناج بیشتر بچربا ظاهر شوند و از آنجایی که

بهداشت و سلامت

بخورید. مردان و زنان بالای ۵۰ سال روزانه به ۸ میلی‌گرم آهن نیاز دارند. خانم‌های زیر ۵۰ سال باید روزانه ۱۸ میلی‌گرم آهن دریافت کنند.

کمبود ویتامین B۱۲:

بی‌حسی، خستگی، تورم زبان و… ویتامین B۱۲ به تولید گلبول‌های قرمز خون و در معرض کمبود آهن هستند، مثل ضمن عملکرد فراسنان‌های عصبی را بهبود می‌بخشد. گیاهخواران در

اگر فرزندانان علاقه‌ای به خوردن غلات و لبنیات ندارند، او را محدود نکنید. می‌توانید برای انتخاب صبحانه فرزندانان خلاقیت به خرج دهید و حتی به میوه، سبزیجات و انواع نوشیدنی‌های پرخاصیت فکر کنید.

معرض کمبود ویتامین B۱۲ هستند؛ زیرا غذاهای گیاهی این ماده مغذی را نمی‌سازند. افرادی که عمل جراحی لاغری انجام داده‌اند نیز ممکن است دچار کمبود ویتامین B۱۲ شوند؛ زیرا این عمل جراحی باعث می‌شود بدن به‌سختی بتواند مواد مغذی غذاها را جذب کند. علائم کمبود شدید ویتامین B۱۲ شامل کرحتی پاها و دست‌ها، مشکلاتی در راه رفتن و تعادل، آنمی، کمبود خستگی، ضعف، التهاب و تورم زبان، ضعف حافظه و مشکل در تفکر می‌شود. این علائم می‌توانند ناگهان یا تدریجاً ظاهر شوند و از آنجایی که

مواقعی که چرت زدن توصیه نمی‌شود

صداد در محیط باعث می‌شود که چرت مناسبی نداشته باشد و خستگی‌تان از بین نرود.

تنظیم نکردن آلارم

بعضی مساکارهای مهمی داریم که باید در طول روز به انجام آنها فکر کنیم. گاهی اوقات چرت زدن‌های طولانی باعث می‌شود که به قرار نرسیم؛ اما به طور کلی بهتر است که آلارم تنظیم کنید تا بتوانید با خیال راحت بخواهید.

شنبه ۸ مهر ۱۴۰۲، ۱۴ ربیع الاول ۱۴۴۵، ۳۰ سپتامبر ۲۰۲۳، شماره ۴۳۰۵، صفحه ۹



علائم کمبود فولیک‌اسید شامل خستگی، تحریک‌پذیری عصبی، رشد ناکافی و احساس نرمی و حساس شدن زبان می‌شود.
خانم‌هایی که در سنین بارداری هستند باید روزانه ۴۰۰ میکروگرم فولیک‌اسید مصرف کنند. جالب است بدانید فولیک‌اسید به‌صورت مکمل بهتر توسط بدن جذب می‌شود. در واقع فولیک‌اسید ۸۵ درصد از مکمل و ۵۰ درصد از غذا جذب می‌شود.

برای دریافت فولیک‌اسید از طریق تغذیه می‌توانید از غلات غنی‌شده، کره بادام‌زمینی، تخم آفتاب‌گردان، غلات سبوس دار، تخم‌مرغ و سبزیجات برگ تیره استفاده کنید.

کمبود مینزیم: کاهش اشتها، تهوع، خستگی و…

مینزیم به سلامت استخوان‌ها و تولید انرژی کمک می‌کند و افراد بزرگسال روزانه به ۳۱۰ تا ۲۲۰ میلی‌گرم مینزیم نیاز دارند. هرچند کمبود مینزیم خیلی نادر است؛ اما برخی از داروها از جمله بعضی از آنتی‌بیوتیک‌ها و ادرا آورها و بعضی از عوارض مثل دیابت نسج دوم و بیماری کرون می‌توانند جذب مینزیم را محدود کرده یا دفع این ماده مغذی از بدن را افزایش دهند. کمبود مینزیم می‌تواند باعث بی‌اشتهایی، تهوع و استفراغ، خستگی

و ضعف بشود. در موارد شدیدتر، کمبود مینزیم می‌تواند باعث بی‌حسی و گزگز، گرفتگی‌های عضله یا اقباضات عضلانی، تشنج، بی‌نظمی ضربان قلب، تغییرات شنخصیتی یا اسپاسم عروق کرونری بشود.

برای نرمال کردن سطح مینزیم بدن‌تان می‌توانید غذاهای مینزیم‌دار مثل بادام، پسته، بادام‌زمینی، اسفناج و لوبیای سیاه‌بخورید.

از کمبود مواد مغذی ناآشناهی

اگر تردید دارید که دچار کمبود مواد مغذی هستید به پزشکتان بگویید. آزمایش خون می‌تواند مشخص کند کمبودی دارید یا نه. اگر کمبود ماده مغذی در بدن‌تان باشد باید پزشک شما را به متخصص تغذیه ارجاع می‌دهد یا مکمل‌هایی برایتان تجویز می‌کند. بهترین راه اینکه مطمئن باشید بدن‌تان دچار هیچ کمبودی از جهت ویتامین‌ها و املاح نیست این است که رژیم غذایی متعادل و متنوعی داشته باشید. تغذیه بهترین راه است؛ اما اگر در معرض کمبود یک ماده مغذی هستید، می‌توانید مکمل‌های ویتامین‌مصرف کنید. زنان باردار و افرادی که رژیم‌های غذایی محدودی دارند، سالمندان و کسانی که زیاد اهل میوه و سبزی نیستند بیشتر مستعد کمبود مواد مغذی‌اند.

طبیعی خواهد کرد.

چرت زدن بعد از مصرف

کافئین

بعضی از افراد فکر می‌کنند که اگر قبل از چرت، کافئین مصرف کنند، احساس سرخالی بیشتری خواهند داشت؛ اما در واقع مصرف کافئین قبل از چرت زدن تأثیری در سرحال بودن شما ندارد و از طرفی ممکن است خواب شبانه‌تان را به هم بریزد؛ پس اصلاً راهکار مناسبی نخواهد بود.

وعدۀ غذایی سنگین احساس خواب آلودگی داریم؛ اما انجام این کار باعث رفلاکس اسید معده می‌شود و مشکلات گوارشی را به وجود می‌آورد.

چرت زدن هنگام بی‌خوابی

بعضی از افراد به بی‌خوابی یا یک نوع اختلال خواب دچار هستند که باعث می‌شود شب‌ها بد بخوابند. در چنین حالتی چرت زدن راهکار ایده آلی نیست و حتی اوضاع را بدتر هم میکند و خواب شبانه را کمتر از حالت

آگهی تصمیمات موسسه غیر تجاری بازار مرکز تجاری کیش

ثبت شده به شماره ۱۳۲ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۹۱۱۱۵
به استناد صورت‌جلسات مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۰۴،۲۹،۱۴۰۲ و هیئت مدیره مورخ ۰۴،۲۱،۱۴۰۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱- صورتهای مالی منتهی به ۱۴۰۱،۱۲،۲۹ به تصویب رسید.
۲- آقای ارسلان قربانی کلخواجه به شماره ملی ۱۸۴۰۴۵۳۷۳، آقای امید آقایی به شماره ملی ۰۰۵۴۷۱۰۴۲۱ آقای عباس سسوری به شماره ملی ۱۸۶۱۳۰۵۵۸۱، مصطفی ویسی خانی به شماره ملی ۰۰۴۹۸۴۷۷۵۹ و آقای امیر برکم به شماره ملی ۳۱۳۱۴۴۵۰۹ به سمت اعضای اصلی هیئت مدیره برای دو سال انتخاب شدند.
۳- آقای مجید خویباری به شماره ملی ۳۱۳۰۸۷۸۳۲۷ بعنوان بازرس اصلی و آقای سینا ایرانی به شماره ملی ۰۵۳۳۳۴۱۷۵ بعنوان بازرس علی البدل برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲،۱۹، انتخاب شدند.
۴- روزنامه کثیر الانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.
۵- آقای مجتبی دلجوی ششکلی به شماره ملی ۲۷۳۹۶۰۳۲۶۶ به سمت مدیر عامل خارج از اعضاء، آقای ارسلان قربانی کلخواجه به شماره ملی ۱۸۴۰۴۵۵۳۷۳ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای عباس سوری به شماره ملی ۱۸۶۱۳۰۵۵۸۱ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره، آقای مصطفی ویسی خانی به شماره ملی ۰۰۴۹۸۴۷۷۵۹ به سمت خزانه دار و عضو هیئت مدیره، آقای امید آقایی به شماره ملی ۰۰۵۴۷۱۰۴۲۱ به سمت عضو هیئت مدیره و آقای امیر برکم به شماره ملی ۳۱۳۱۴۴۵۰۹ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۶- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک ، سفته، بروات و عقود اسلامی با امضای ثابت نائب رئیس هیئت مدیره به اتفاق یکی از اعضای هیئت مدیره و مهر موسسه و اسناد و اوراق اداری با امضای مدیر عامل و یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر موسسه معتبر می باشد.
شیمافرچ زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تغییرات شرکت آداداک هور و تابان کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۴۳۶ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۱۰۸۴۸۰
به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۰۴،۳۱،۱۴۰۲، موضوع شرکت بنحو ذیل تغییر یافت:
«کلیه امور بازرگانی و تجاری و صنعتی مجاز، خرید و فروش، صادرات و واردات کالاهای مجاز، خدمات پس از فروش، خرید سهام برای شرکت، ترخیص کالا از گمرکات کشور، اخذ و اعطای نمایندگی های خارجی و داخلی، اخذ وام و اعتبار از کلیه بانکها و موسسات مالی و اعتباری و مشارکت و سرمایه گذاری با اشخاص حقیقی و حقوقی، شرکت در مزایدهات و مناقصات عمومی و خصوصی برای شرکت و تنظیم و مدون نمودن برنامه های مؤثر شرکت و بطور کلی تمام امور مجازگی که بنحوی در سود دهی شرکت مؤثر باشند و بر اساس قوانین جاری جمهوری اسلامی ایران، تولید خودرو و موتور سیکلت و وسایع و ماشین، اخذ و اعطای نمایندگی های مجاز نیرو محرکه.»
در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحو اصلاح گردید.
شیمافرچ زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت صدر سیران کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۶۲۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۷۳۶۹۸
به استناد صورت‌جلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۰۳،۲۰،۱۴۰۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱) آقای علی صدری به‌شماره ملی۰۹۹۱۲۸۳۳۶۷۵۹۹، خانم زهره شهبازی به شماره ملی ۱۲۸۵۵۲۰۲۸۹ و خانم نفیسه صدری به شماره ملی ۱۶۹۲۱۹۹۹۲۱ به سمت اعضای هیات مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۲) به استناد صورت‌جلسه هیات مدیره مذکور : آقای محمد جواد صدری به شماره ملی ۱۲۷۱۵۲۰۵۰۸ به سمت مدیر عامل (خارج از اعضاء و سهامداران)، آقای علی صدری به شماره ملی ۱۲۸۳۳۶۷۵۹۹ به سمت رئیس هیئت مدیره، خانم نفیسه صدری به شماره ملی ۱۲۹۲۱۹۹۹۲۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و خانم زهر شهبازی به شماره ملی ۱۲۸۵۵۲۰۲۸۹ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۳) کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک ، سفته ، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضاء مدیر عامل (خارج از اعضاء و سهامداران) همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۴) آقای مسعود دبر دونی با کد ملی ۰۹۱۸۶۵۵۲۵ بعنوان بازرس اصلی و آقای مهتاب کاظمی با کد ملی ۰۰۴۴۷۰۸۳۴۱ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.
۵) روز نامه کثیر الانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.
شیمافرچ زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت تکین ماندگار آداداک کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۵۵۳ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۰۶۲۸۷۵
به استناد صورت‌جلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۰۴،۱۷،۱۴۰۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱- خانم فاطمه صمیمی فر با کد ملی ۰۰۵۰۲۴۲۲۸۸ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، و آقای محمد حسین خادمی به کد ملی ۰۰۱۸۳۲۹۲۴۲ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم فاطمه صمیمی فر با کد ملی ۰۰۵۰۲۴۲۲۸۸ به نمایندگی از شرکت تکین ماندگار آداداک کیش به شناسه ملی ۱۴۰۱۱۰۶۲۸۷۵ 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، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای هریک از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۳- آقای امیر زارع با کد ملی ۰۰۷۸۶۲۰۳۵۱ بعنوان بازرس اصلی و خانم دنیا حسینی با کد ملی ۰۰۶۳۷۶۰۸۱۷ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.
۴- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.
شیمافرچ زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

و حیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

بیمه آسیا