



مورد سرماخوردگی پرداخته است:

آنتی‌بیوتیک‌ها سرما خوردگی را درمان می‌کنند
دکتر «ادون گرش» از اعضای «هیئت‌مدیره آکادمی پزشکان خانواده

گروه بهداشت و سلامت-

نشریه پزشکی Everyday Health به‌برخی از این باورها و حقایق در

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت- نشریه پزشکی Everyday Health به‌برخی از این باورها و حقایق در

گروه بهداشت و سلامت-

مولتی‌ویتامین‌ها می‌توانند یک راه امن، قابل‌دسترس و ارزان برای حفظ سلامت شناختی سالمندان باشند.

پیش‌بینی می‌شود که با افزایش امید به زندگی، جمعیت افرادی که در بازه سنی با ریسک بالای ابتلا به آلزایمر قرار می‌گیرند، در نیمه دوم قرن ۲۱ به‌طور قابل‌توجهی افزایش یابد. در نتیجه، توسعه روش‌هایی برای پیشگیری از بیماری‌های زوال عقل اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. پژوهز مطالعه خروجی‌های مکمل‌های کاکائو و مولتی‌ویتامین (COSMOS) اثر مصرف روزانه عصاره کاکائو و مکمل‌های مولتی‌ویتامین را بر حافظه و توانایی‌های شناختی در مقیاسی بزرگ و ملی

بررسی کرده‌است. نتایج این مطالعات خروجی‌های مثبتی را آشکار کرده‌اند. سومین مقاله این پروژه ، یک آزمایش تصادفی کنترل‌شده است که نتایج مطالعات قبلی را تأیید می‌کند. شواهد مطالعات قبلی به خروجی‌های مثبت مصرف روزانه مولتی‌ویتامین اشاره داشت. حالا در مطالعه سوم، شرکت‌کنندگان در آزمایش به‌طور حضوری مورد ارزیابی قرار گرفته‌اند. ارزیابی‌های دقیق نیز تأیید می‌کنند که مصرف روزانه مولتی‌ویتامین مزایایی پایدار و از لحاظ آماری معنادار برای حافظه و توانایی‌های شناختی دارد.

در این آزمایش، ۵۷۳ شرکت‌کننده به‌طور بالینی ارزیابی شدند. آن‌ها به‌طور تصادفی در دو گروه قرار گرفتند که یک گروه مولتی‌



ویتامین و گروه دیگر دارونما مصرف می‌کردند. پس از دو سال مصرف دارو، در گروهی که مولتی‌ویتامین مصرف می‌کردند خروجی‌های مثبت متوسطی در توانایی‌های شناختی مشاهده شد که در گروه مصرف‌کننده دارونما وجود نداشت. پژوهشگران گمان می‌برند که افزایش سطح پایه این مواد ریزمغذی در رژیم غذایی و در نتیجه در بدن افراد می‌تواند مکانیسم‌هایی را فعال کند که از زوال شناختی جلوگیری می‌کنند. آن‌ها پیش‌تر وجود این مکانیسم را در آزمایش روی عصاره کاکائو نشان داده بودند.

نویسنده‌گان مقاله تخمین می‌زنند که مصرف روزانه مولتی‌ویتامین می‌تواند پی‌ری شناختی را به‌اندازه دو سال در سالمندان آهسته کند.

مولتی‌ویتامین‌هایی که شرکت‌کنندگان در طول آزمایش

آمریکا» می‌گوید: آنتی‌بیوتیک‌ها با کشتن باکتری‌ها یا کاهش رشد آن عمل می‌کنند و می‌توانند عفونت‌های باکتریایی مانند برونشیت، گلودرد استرپتوکوکی و عفونت گوش را

یابکنسر» در «بالتیمور»، می‌گوید: شواهد در مورد تأثیر ویتامین C برای جلوگیری از سرماخوردگی مشخص نیست. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد ممکن است این ویتامین مدت سرماخوردگی را برای برخی افراد کمی کوتاه کند. اما افرادی که بیماری کلیوی دارند و آنهایی که باردار هستند، نباید دزهای زیادی از ویتامین C مصرف کنند.

مکمل‌های مولتی‌ویتامین می‌توانند زوال حافظه را در سالمندان آهسته کنند

مصرف می‌کردند حاوی حداقل ۲۰ ماده ریزمغذی ضروری بود. تمام این شرکت‌کنندگان حداقل ۶۰ سال داشتند و از نقاط مختلف ایالات متحده در این آزمایش حضور داشتند. پژوهشگران گمان می‌برند که افزایش سطح پایه این مواد ریزمغذی در رژیم غذایی و در نتیجه در بدن افراد می‌تواند مکانیسم‌هایی را فعال کند که از زوال شناختی جلوگیری می‌کنند. آن‌ها پیش‌تر وجود این مکانیسم را در آزمایش روی عصاره کاکائو نشان داده بودند.

مکمل‌های مولتی‌ویتامین حاوی بسیاری از این مواد ریزمغذی موجود در کاکائو و ریزمغذی‌های ضروری بسیار بیشتری هستند. با این وجود، پژوهش‌های بیشتری لازم است تا

نویسنده‌گان مقاله تخمین می‌زنند که مصرف روزانه مولتی‌ویتامین می‌تواند پی‌ری شناختی را به‌اندازه دو سال در سالمندان آهسته کند.

مولتی‌ویتامین‌هایی که شرکت‌کنندگان در طول آزمایش

بهداشت و سلامت

۵ باور غلط درباره سرماخوردگی

■ ممکن است شما برای جلوگیری از سرماخوردگی یا درمان آن همچنان از توصیه‌هایی پیروی کنید که در طول سال‌ها از والدین، پدربزرگ و مادربزرگ‌تان آموخته‌اید اما اغلب این آموخته‌ها بیشتر می‌توانند به افسانه نزدیک باشند تا حقیقت.

برای مسری بودن سرماخوردگی لازم نیست حتما تب داشته باشید. در واقع، برخی از افراد ممکن است علائم بسیار کمی داشته باشند، اما همچنان ویروس سرماخوردگی را منتقل کنند. سرماخوردگی حتی یک روز قبل از شروع علائم می‌تواند مسری باشد.

بیرون رفتن بسا موهای خیس باعث سرماخوردگی می‌شود

دکتر گرش می‌گوید: در حالی که بیرون رفتن با موهای خیس ممکن است به شما احساس سرما بدهد، اما می‌دهد ممکن است این ویتامین مدت سرماخوردگی را برای برخی افراد کمی کوتاه کند. اما افرادی که بیماری کلیوی دارند و آنهایی که باردار هستند، نباید دزهای زیادی از ویتامین C مصرف کنند.

مکمل‌های مولتی‌ویتامین می‌توانند زوال حافظه را در سالمندان آهسته کنند



دقیقاً این مکانیسم‌های پیشگیری از زوال حافظه و شناخت مشخص شوند. پژوهشگران پیش‌بینی می‌کنند که یافته‌های آن‌ها میان سالمندان محبویت بالایی داشته‌باشد. این گروه از جمعیت همواره از روش‌های ساده

دهند.میرغضنفری گفت: ورزش مزاج را به سمت گرمی می‌برد و به همه افراد توصیه می‌شود برنامه منظمی برای ورزش داشته باشند. ویتامین‌ها می‌توانند به یک گزینه امن، قابل‌دسترس و ارزان برای حفاظت از سلامت شناختی سالمندان تبدیل شوند.

وی افزود: غسل حل شده در آب ولرم، شیره انگور و دم‌نوش‌هایی مانند گل بافونه بسیار مناسب است. میرغضنفری گفت: مصرف کشمش و میز و شیرینی‌های طبیعی مانند انجیر توصیه می‌شود.

وی افزود: در این شرایط، شناخت مزاج و رعایت اصول سبک زندگی سالم متناسب با مزاج فرد موجب ارتقای سلامت عمومی بدن خواهد شد. میرغضنفری گفت: ورزش مزاج را به سمت گرمی می‌برد و به همه افراد توصیه می‌شود برنامه منظمی برای ورزش داشته باشند. ویتامین‌ها می‌توانند به یک گزینه امن، قابل‌دسترس و ارزان برای حفاظت از سلامت شناختی سالمندان تبدیل شوند.

دهند.میرغضنفری گفت: ورزش مزاج را به سمت گرمی می‌برد و به همه افراد توصیه می‌شود برنامه منظمی برای ورزش داشته باشند. ویتامین‌ها می‌توانند به یک گزینه امن، قابل‌دسترس و ارزان برای حفاظت از سلامت شناختی سالمندان تبدیل شوند.

دهند.میرغضنفری گفت: ورزش مزاج را به سمت گرمی می‌برد و به همه افراد توصیه می‌شود برنامه منظمی برای ورزش داشته باشند. ویتامین‌ها می‌توانند به یک گزینه امن، قابل‌دسترس و ارزان برای حفاظت از سلامت شناختی سالمندان تبدیل شوند.

ثبت شده به شماره ۱۴۸۵۲ و شناسه ملی ۱۴۰۱۳۶۷۱۱۳
با عنایت به استعلام اخذ شده از مدیریت بازرگانی سازمان منطقه آزاد کیش براساس بند۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۴۰۲.۳۸۰۱۱۲۱۵۶ مورخ ۱۴۰۲.۰۲.۱۹، خلاصه اساسنامه وشرکت نامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۲.۰۸.۰۲ تحت شماره ۱۴۸۵۲ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود.

۱-موضوع شرکت: ارائه کلیه خدمات گمرکی، ترخیص کالا، سرمایه‌گذاری در خصوص موضوع فعالیت شرکت، مشاوره و پیمانکاری، واردات و صادرات کلیه کالاهای مجاز، انجام کلیه امور مجاز بازرگانی، خدماتی، تهیه، ساخت و تولید انواع کالاهای مجاز بازرگانی، خرید و فروش کالاهای واردتی و صادراتی مجاز، فروشهای اینترنتی بصورت غیر هرمی و غیر شبکه‌ای، عقد قرارداد با اشخاص حقیقی و حقوقی و اخذ وام و بازتنگاهی داخلی و انجام

تربخص کالاها و تجهیزات ازگمرکات داخلی و خارجی، اخذ و اعطای شعبه و ایجاد نمایندگی در داخل و خارج از کشور.

۲-مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، مجتمع خدماتی شارستان، طبقه دوم، غرفه ۱۵۲، کدپستی ۷۹۴۱۷۳۸۰۳۷

۳-میزان سرمایه شرکت: مبلغ ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال

۵-مدیران شرکت: آقای محمدرضا عصمت پناه به شماره ۰۶۸۱۹۷۴۳۱۱ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره و خانم مرزیه براتی به شماره ملی ۰۶۸۲۴۹۸۳۵۱ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

۶-دارندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور و بانکی شرکت از قبیل چک، سفته، بروت، قراردادها، عقود اسلامی و مکاتبات عادی و اداری بسا اعضای مدیرعامل یا رئیس هیئت مدیره هریک به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

تربخص کالاها و تجهیزات ازگمرکات داخلی و خارجی، اخذ و اعطای شعبه و ایجاد نمایندگی در داخل و خارج از کشور.

۲-مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، مجتمع خدماتی شارستان، طبقه دوم، غرفه ۱۵۲، کدپستی ۷۹۴۱۷۳۸۰۳۷

۳-میزان سرمایه شرکت: مبلغ ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال

۵-مدیران شرکت: آقای محمدرضا عصمت پناه به شماره ۰۶۸۱۹۷۴۳۱۱ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره و خانم مرزیه براتی به شماره ملی ۰۶۸۲۴۹۸۳۵۱ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

۶-دارندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور و بانکی شرکت از قبیل چک، سفته، بروت، قراردادها، عقود اسلامی و مکاتبات عادی و اداری بسا اعضای مدیرعامل یا رئیس هیئت مدیره هریک به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

تربخص کالاها و تجهیزات ازگمرکات داخلی و خارجی، اخذ و اعطای شعبه و ایجاد نمایندگی در داخل و خارج از کشور.

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

یکشنبه ۱ بهمن ۱۴۰۲، ۹ رجب ۱۴۴۵، ۲۱ ژاویه ۲۰۲۴، شماره ۴۳۹۴، صفحه ۹

نزدیک یا فرد دیگری هستید که بیمار است، قابل انتقال هستند.

سرماخوردگی شما مسری نیست مگر اینکه تب داشته باشید
گرش می‌گوید: برای مسری بودن سرماخوردگی لازم نیست حتما تب داشته باشید. در واقع، برخی از افراد ممکن است علائم بسیار کمی داشته باشند، اما همچنان ویروس سرماخوردگی را منتقل کنند. سرماخوردگی حتی یک روز قبل از شروع علائم می‌تواند مسری باشد.

این بیماری در چهار روز اول پس از شروع علائم بیشترین میزان سرایت را دارد. ویروس‌ها می‌توانند برای هفته‌ها حتی پس از این رفتن علائم در بدن باقی بمانند، اما احتمال انتشار عفونت با گذشت زمان کاهش می‌یابد.

دوره سرماخوردگی باید طی شود و کار زیادی برای

۵ ماده غذایی موثر در ترمیم پوست

گروه بهداشت و سلامت –قرار گرفتن در معرض نور خورشید، میزان آنتی‌اکسیدان موجود در خون شما را کاهش خواهد داد؛ به همین دلیل بهتر است تا سطح آنتی‌اکسیدان خون را همیشه بالا نگه دارید چرا که این ماده می‌تواند به سلامت پوست کمک کرده و از آن در برابر نور خورشید و سایر خطرات محافظت کند.

– انواع چای: بسیاری از محصولات مراقبت از پوست حاوی عناصر موجود در چای سبز هستند. این عناصر و ترکیبات منجر به حذف رادیکال‌های آزاد در بدن و دوباره فعال کردن سلول‌های خونی در لایه بالایی پوست می‌شوند. محققان می‌گویند مصرف چای سبز برای مبتلایان به پسوریازیس که دچار عوارض پوستی هستند، مفید است. البته فقط چای سبز این خاصیت را ندارد. باپونه نیز دارای خواص ضد التهابی و مرطوب‌کنندگی پوست است و در عین حال منجر به بهبود خاصیت ارتجاعی پوست می‌شود. چای سیاه نیز غنی از فلاونوئیدها برای جلوگیری از التهاب‌های پوستی است.

– غسل: چای تچجب نیست که غسل می‌تواند پوست خشک را به زندگی بازگرداند. تحقیقات نشان داده‌اند که عنصر موجود در غسل منجر به درمان زخم‌ها و سوختگی‌ها می‌شود ضمن این که التهاب و عفونت را نیز از بین می‌برد.

– شکر قهوه‌ای: پوستی که به‌طور مرتب، پوسته پوسته می‌شود. پوستی سالم است چه از نظر ظاهر و چه از نظر عملکرد، این امر باعث می‌شود که پوست بتواند راحت‌تر نفس بکشد و بعد از مدتی درخشندگی خاصی داشته باشد همچنین پوست نرم‌تر شود. با استفاده از اسکراب شکر قهوه‌ای می‌توانید پوسته پوسته شدن را انجام دهید. شکر قهوه‌ای دارای مقداری اسید کلایولیک است، یک اسید هیدروکسید که برای داشتن پوستی سالم بسیار مهم است.

– گیلاس: وجود آنتی‌اکسیدانی با نام ملاتونین در گیلاس سبب می‌شود تا این میوه خوشمزه از پوست در مقابل اشعه فرابنفش خورشید محافظت کند. همچنین این ماده به ترمیم پوست‌هایی که دچار آفتاب سوختگی شده‌اند کمک می‌کنند. به علاوه، وجود ویتامین ث در این میوه، باعث افزایش تولید کلاژن و جلوگیری از چین و چروک‌های پوست می‌شود.

– قارچ: قارچ که به‌عنوان ماده‌ای سرشار از پروتئین شناخته می‌شود، حاوی موادی همچون سلنیوم برای محافظت از پوست است. در میان مواد غذایی مصرفی، قارچ حاوی بیشترین میزان سلنیوم است. وجود ماده‌ای همچون گلو تاتیون پراکسیداز بیشترین میزان آنتی‌اکسیدان بدن را تأمین می‌کند. این ماده، از آسیب به سلول‌های پوستی که به واسطه اشعه خورشید پیش می‌آید، پیشگیری می‌کند.

قرارداد از طریق عقود اسلامی، شرکت در مناقصات و مزایده‌های دولتی و ارائه مشاوره فنی و اقتصادی به کلیه مراکز دولتی و خصوصی، اخذ نمایندگی های مجاز از شرکتهای داخلی و خارجی پس از اخذ مجوز های لازم از مراجع ذیصلاح در چهارچوب قوانین و مقررات جاری کشور و مناطق آزاد.

۲-مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، بلوار آشنا، خیابان پانامه مسافری دریایی، ساختمان گمرک ایران K.T.A.۲، قطعه همکف ۴، واحد کادف نت ۱، کدپستی ۷۹۴۱۷۹۳۸۸

۳-میزان سرمایه شرکت: مبلغ ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال

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

۵-مدیران شرکت: آقای امید سلیمانی به شماره ملی ۱۷۵۶۱۳۵۴۲ به سمت مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره، آقای منوچهر سلیمانی به شماره ملی ۰۰۱۵۰۱۹۸۷۱ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدن.

۶- دارندگان حق امضاء: کلیه وراق عادی و اداری و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروت، قراردادها و عقود اسلامی با امضاء مدیرعامل شرکت به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکینهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

نظری یا کد ملی ۰۰۷۰۷۲۶۳۲۹ به نمایندگی از شرکت انتشارات گرایش تازه (سهامی خاص) با شناسه ملی ۱۵۳۷۵ ۱۰۱۰۳ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروت، قراردادها و عقود اسلامی متفقا، لا امضاء مدیرعامل و نائب رئیس هیئت همراه با مهر شرکت و در غیاب مدیرعامل با امضاء نائب رئیس هیئت مدیره و یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد .

۳-موسسه حسابرسی عامر مشاور تهران با شناسه ملی۰۱۰۰۵۲۶۹۸ به‌عنوان بازرس اصلی و موسسه حسابرسی مطلب زاده همکاران با شناسه ملی ۰۰۶۹۱۵۸۷۰۳ به‌نمایندگی ۱۴۰۰۶۶۷۵۹۹۷ به‌عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکینهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

هیئت مدیره ، آقای حمیدرضا شاددل بصیر به شماره ملی ۲۶۹۶۵۰۷۱۶ به نمایندگی از شرکت شتاب کار با شناسه ملی ۰۰۹۵۶۹۴۵ ۱۰۱۰۰ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروت، قراردادها و عقود اسلامی با شسرت تحقیق امضاء رئیس هیئت مدیره یا نائب رئیس هیئت مدیره و همراه امضاء مدیرعامل یا یکی از اعضاء هیئت مدیره و مهر شرکت و سایر اسناد و اوراق با امضاء مدیرعامل یا یکی از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳- هیئت مدیره اختیارات بندها ۱۰.۷، ۶.۴، ۳.۲، ۱.۰، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۴۰ اساسنامه را به مدیرعامل تفویض نمود.

رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکینهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش | پر تیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش